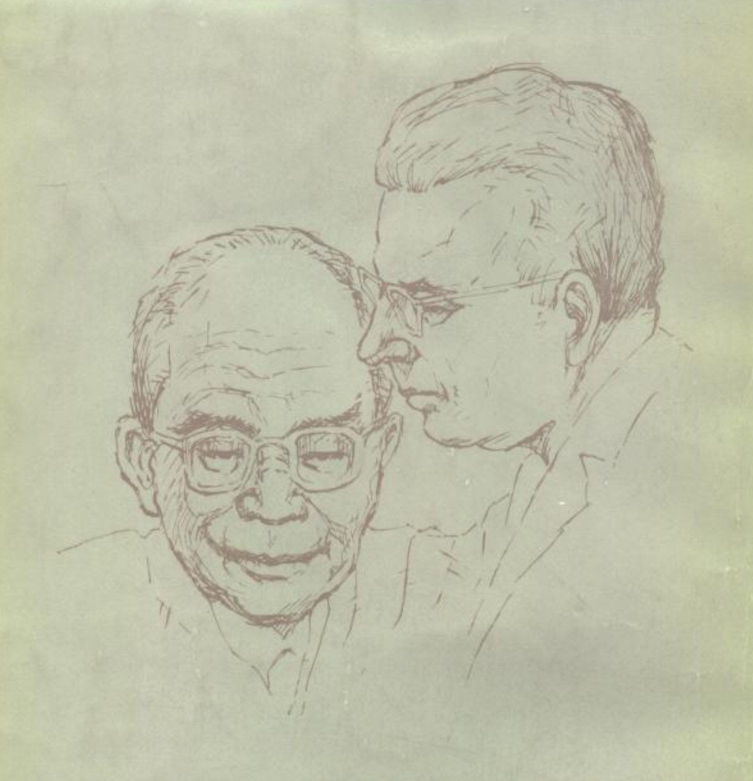


民间文化研究参考丛书

禅与心理分析

铃木大拙　　佛洛姆著　　孟祥森译

禅与心理分析

铃木大拙　佛洛姆　著
孟祥森　译

中国民间文艺出版社

禅与心理分析

铃木大拙 佛洛姆 著

孟 祥 森 译

中国民间文艺出版社出版

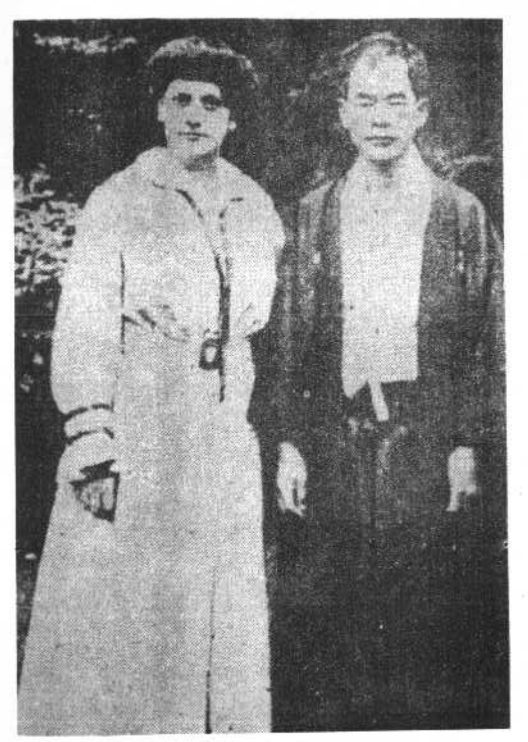
新华书店北京发行所发行

承德地区印刷厂印刷

1986年12月第一版第一次印刷

书号：10229·0510 定价：2.20元

（内部发行）



禪學大師鈴木大拙博士（1870—1966）
與其夫人比特當絲合攝



鈴木博士與助手岡村美穗子

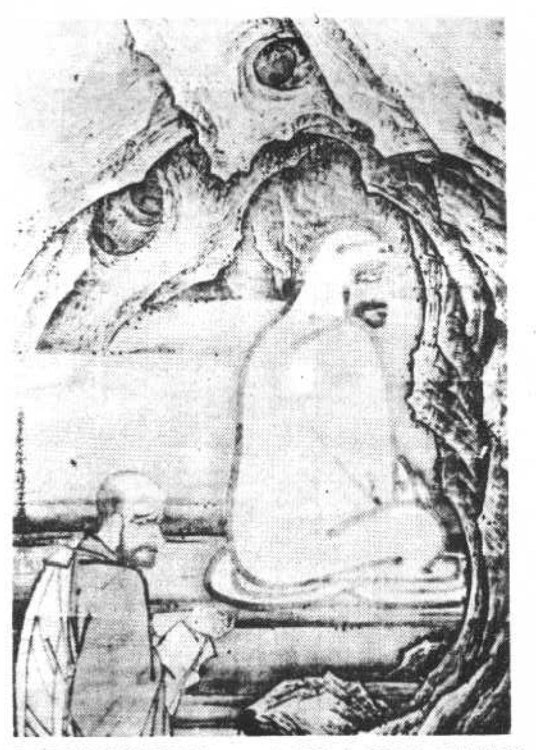






通身眼（盤珪筆・上）
盤珪禪師自畫像（左）

盤珪禪師自畫像（盤珪作畫）



此圖乃禪宗藝術寶藏之一，也是日本重要的文化遺產
圖中描繪慧可大師手捧斷臂獻與達摩以證其求道的誠心

说明

本书是根据志文出版社版本翻印的。除封面外，其余均照原样影印。本书仅供有关专家、学者研究参考。

中国民间文艺出版社
一九八六年十二月十七日

作者簡介

鈴木大拙

本書係日本當代禪學大師鈴木大拙博士，及當今最傑出的心理分析學家E・佛洛姆合著。全書十一章，前五章為鈴木大拙所作，後六章係佛洛姆著。

鈴木大拙於一八七〇年生於日本石川縣金澤市，隨今北洪川與釋宗演兩位禪師學禪。留美十數年後，歷任學習院教授，東京帝大講師，大谷大學教授，哥倫比亞大學客座教授。四十一歲時與北特蕾絲結婚。日文著作有「大乘佛教概論」、「禪論三卷」等數十部，一九二七年另以英文刊行「禪論文集第一卷」，此後陸續刊行英文本禪書著作數十部。使歐美思想界第一次認識到大乘佛教，並把禪學，鈴木大拙用英文使艱深難解的禪學為之通俗化，極力向西方介紹，近年來為歐美人士所重視，對世界思想之影響甚鉅。七十九歲時獲頒文化勳章。一九六四年榮獲泰戈爾獎。一九六六年七月十日（享年九十五）逝世於東京聖路加醫院。

艾利克・佛洛姆（Erich Fromm）

海德堡大學畢業，現在爲墨西哥大學教授，威廉・阿蘭遜・懷特心理分析研究所研究員。同凱倫・浩內（Karen Horney）共被認爲心理分析新派的中心人物。著作甚豐，愛的藝術、自我的追尋、夢的精神分析、人類新希望、建全的社會、逃避自由、人的心、基督教義的心理分析、人性的最終發展等等。

理查・杜・馬亭諾（Richard de Martino）

在哥倫比亞大學研究東方思想，跟隨鈴木大拙博士學習，繼續研究禪佛教凡十三年。戰後數次至日本，在龍澤寺，發心寺等處習禪。目前（一九六七年）隨久松眞一博士學習、修行。

目次

鈴木大拙博士訪問記

林克明 譯

這次會談的節目製作人吉納 (Robert Emmett Ginna, Jr)，在訪問結束之後感嘆道：「我發現鈴木博士是個聖人。」

對於禪宗，鈴木博士那種絕不妥協、滿含詩意，且深度宗教性的解釋，在他的追隨者看來，實在是靈與智慧的雙重挑戰。從這篇短文裡，也許我們還不能全然領會那渾然無我的境界，但我們無疑會發覺，這裡所談的禪之神秘主義，和甘地的哲學思想有相當的近似之處。

同鈴木博士談話的是麻省工學院的哲學教授荷思頓．史密斯 (Huston Smith)，他曾一度遁入禪寺，專心潛修禪學。

史密斯：(Huston Smith) 鈴木博士，佛陀死後他所遺留給後人的，究竟以什麼最重要——是那些誨人不倦的講詞，還是他那堪為典範的人格？

鈴　木：(Dr. Daisetz Suzuki)：當然是他的人格。每次講道自然也都是人格的表現。當他瀕近寂滅，他最後所說的是：「當自求解脫。切勿求助他人。」這便是他的最終遺言、

最後訓示。

史密斯：這豈不意味着人世上並無恩典，並無來自天上的救贖？

鈴　木：這正是上座部佛經（Theravada Sutra）複述佛陀的臨別訓詞時所說的——沒有恩典，沒有外力的救贖。如果有所謂救贖的話，那救贖也只有來自自己本身。

史密斯：你提到了上座部（Theravada）。那意思是說佛教裏還有派別的不同。佛教分裂過吧？

鈴　木：是的，是的。每一個宗教都不免如此。不過禪宗却是一切佛教宗派的根基。

史密斯：讓我們來談談你學禪的經過吧……你什麼時候才下決心，終生研究禪學？

鈴　木：你說研究，但這和研究一種科學或什麼別的東西是不大相同的。一種宗教性的衝動，宗教性的自覺心理，總是自自然然的浮現……而除非你心中的疑難能够得到解答，有所歸屬，你的心便不可能再感覺寧靜。

史密斯：你是不是天生就秉賦了宗教性的衝動？

鈴　木：並不是天生的。它是後來才覺醒的。

史密斯：它什麼時候在你身上覺醒？你還記得嗎？

鈴　木：啊，這我倒不能說得很清楚。不過開始有這種傾向應該是在十六、十七歲的時候吧。從那時起，我一直追求着如何把我宗教熱情安定下來。

史密斯：嗯。你費了多久的時間？

鈴　木：好幾年後我才感覺安定下來了。但我一旦有了自己的證驗，便有一股强大的慾望在我身上覺醒，要我把這些傳播出去，告訴別人。

史密斯：你曾經正式上過大學嗎？

鈴　木：沒有。我本來應該在一所大學裏接受教育的，但我不太在意他們教導學生正式課程。我自動退學了——像個不良少年，我想，後來我就進入一所禪寺，與世隔絕。

史密斯：你留在那裏多久？

鈴　木：那至少也有七、八年。

史密斯：當你決心——像你所說的，當你尋得了自己的答案，經歷那美妙的體驗，而決心把這件事傳播出去時，你是不是馬上就選擇了西方做爲你傳播的地方？

鈴　木：不，沒有這回事。直到我第一次訪美，我才有了那樣的決定。那差不多是六十年前的事。我發現西方世界對東方民族的想法和感覺十分無知。在一個美國的小鎮呆了十一年以後，我回到日本。這時我才發現，日本式的生活，事事物物，在我的眼前都有了截然不同的意味。

史密斯：比如說，什麼？

鈴　木：日本所特有的東西——就像茶道、花道、繪畫、或者諸如此類有意思的東西。

史密斯：所以便有一種感覺，覺得日本生活裏西方聞所未聞的這些面向是有價值的？

鈴　木：不錯，正是這樣。

史密斯：所以，從那時起，你更決心要獻身致力於向西方解說東方，特別是佛教裏的禪宗？

鈴　木：是的，尤其那些我們可以說是源於禪宗對生命之了解而發展出來的各種藝術。

史密斯：關於禪宗的英文著作，你的書是最早出現的吧？

鈴　木：不止禪宗，還包括了佛學的概論，以及佛學的源流。

史密斯：我很想知道，關於西方爲什麼對禪宗發生興趣，你有什麼意見？

鈴　木：我想那大概是因爲西方已經在我們稱做科學的研究裏走過頭了。科學研究追求着一種確切的方向；而東方的思考方式則正相反。

史密斯：禪宗是怎麼開始的？

鈴　木：相傳禪的開始，是在一次法會上，佛陀正在講道的時候。他的一個弟子拿了一枝花獻給佛陀。佛陀接過了它，一句話也不講，只是拿着它遍示衆人。沒有人知道佛陀的意思是什麼。但是當佛陀環顧衆人的時候，他注意到有一位名叫迦葉（Mahakasyapa）的尊者（原文作 elderly monk）對着他笑。佛陀也笑了。他說：「我有一個寶貴的東西，

託付給你。」禪便這麼開始。

史密斯：那麼，在這一笑裏便包含禪的一切勝境了？

鈴　木：並不是微笑本身，而是佛陀的託付和迦葉對佛陀所眞正意味者的了解。如此一來，佛陀的心靈便和其弟子的心靈合而爲一了。

史密斯：絕對的同一。

鈴　木：這個嘛，我倒不敢說。但是如果我們要勉强去解釋它的話，也許可以說是同一——是一種相合；兩個心靈間的某種融匯。

史密斯：禪的勝境就這樣子從佛陀的心裏傳到這位弟子的心裏。這實在是很脆弱的一回事。

鈴　木：事實上，一點也不脆弱。你對我說話，我回答你。這是脆弱的嗎？

史密斯：只有迦葉親聞（親見）佛陀的「拈花授法」。理論上，每一個禪師的心靈和情境都應該和他相同——都該是他的精神弟子。

鈴　木：不錯，如果我舉起一隻指頭而你微笑，這時禪便在我們之間傳遞了。

史密斯：當你遇到一個參悟的人，你如何去認出他呢？

鈴　木：我想，禪宗在心理上與其他宗教教義，以及其他佛教宗派的教義不同之處，卽在它對無意識的察覺，不卽不離，若卽若離。以形而上學的觀點言之，「有限」原是「無限」；

「無限」原是「有限」。若你眞能「理解」這點，你便了解禪了。

史密斯：鈴木博士，你說過禪宗的道德特徵是「卽」與「離」。這是什麼意思。

鈴　木：這在禪宗裏是很重要的部份。在現實生活裏，只要我們還活在這物理世界裏，我們便免不了和某些或好或壞，或美或不甚美的東西有所連繫。但是在聖經（Bible）裏我們可以讀到（可能是在保羅的一封書信裏）：我們活在這個世界裏，但不屬於這個世界。這便表達了既卽又離的理念。所以，只要還活在這相對性的世界，我們只有依附着對現實的雙重看法。

但是在這相對性世界之另一面，我們有一個不再是相對性的世界——那個世界我或者可以把它稱作彼岸（transrealm）。在那個世界裏，絕無執着依戀；那裏無善、無惡、無罪、無醜。白蓮雖長於汚泥之中，但當它伸出了水面，那花會是多麼地美麗！

史密斯：依你看來，禪宗所用的是什麼方法？

鈴　木：就拿掛在那兒的「大日如來像」來說吧。依我看來，「大日」所代表的，就是「佛性」。大日（Dainichi）或稱毘盧遮那（Mahavairocana），是眞言宗（Shingon）所供奉的。大日如來（Dainichi Nyorai）紋風不動。他一點也不動，他只是靜靜地坐着，亘古地寧靜。

在我們每個人身上都有着「佛」，或「佛性」，存在於那永恒的實體裏。而去接觸或去成爲這佛，這佛性，這大日……那便是禪所竭盡心思引導我們去做的。也就是說，我們必需去接觸這佛性，這萬佛之源。一旦我們到達這一點，我們便能理解存在的意義，人生的眞相。

當禪宗提到「無明」(ignorance) 和「悟」(Enlightenment) 的時候，「無明」指的是我們自身心智的造做，而「悟」代表的是無明之霧散盡以後的心境。要驅散那障眼的雲霧，必需使用某種方法。禪宗所敎的便是這種方法。

史密斯：你曾說過，每一位追尋者的心情都免不了要經歷一段時期的紛擾不安。而，就像你方才提起的，我相信當你年輕的時候——差不多十七、八歲時——你也有過這種紛擾的心緒。那時你在禪寺裏到底用了什麼方法才求得解脫。

鈴　木：這就牽涉到意識的問題了。我們的意識總是這樣子——起伏不定，從不安寧。但是若想達到那境界，若想明心見性，這些意識的波濤必需設法平靜。那便是說，它們必需變得像個寧靜的汪洋，無波無浪。或者，像經典裏說的：「像繁星映照在汪洋上，鏡也似的海洋。」那是必要的。爲達到這種心智的安寧，爲了去體現它，我們使用「公案」(Koan)。公案是一種只能體會而不能用理智解釋的問題。

史密斯：你能爲我們舉一個例子，說明公案是怎麼作用的嗎？

鈴　木：大概可以這麼說，公案的用意，是要阻止每一個想用理智解答問題的嘗試。他們有時說，公案就像一根莫明其妙的鐵棒——一根丟擲在我們面前的鐵棒，硬要我們說它有什麼意思或它是什麼。

我舉另一個例子。趙州是唐朝的一位大禪師。一個和尙問他，狗是不是有佛性。事實上，佛性被認爲是我們每一個都擁有的——不止是人類，還兼及衆生，無情與有情（沒有知覺的和有知覺的）。所以，那個和尙的想法是，既然萬有之中皆有佛性存在，一隻狗必然也有佛性。但是大師却否認這點，他說「無」。

史密斯：啊，你要怎樣處理這個公案？你會怎麼做？

鈴　木：那位弟子很可能會絞盡腦汁去思考它。

史密斯：是嗎？

鈴　木：既然萬物都有佛性。一隻狗必然也有佛性。大師的答案爲什麼却是否的定？所以，那個弟子便會以邏輯的或辯證的眼光來探討它，他可能會說「是」就是「否」，「否」就是「是」。「有」就是「無」，「無」就是「有」。這個弟子可能會用這些話來回答大師。大師自然要一一回絕。經過幾次回絕之後，這個弟子再也沒有辦法去理解大師了——

在理智上一點辦法也沒有。弟子被迫——我們可以說，有點人工地——走進一個僵局，一條死路。他放下了他的自我。那就是說，他拋却了他整個的存在。這時他便達到了那意識的安寧境界。

公案帶來了那種心境。當萬有俱寂之時，有些事情發生了——一個浪花出現了。

史密斯：你的意思是說，當心情達到這麼深沉的安寧之時，某種刺激却是必要的？

鈴　木：當那種情境達到之後，某種東西浮現，這種浮現，這種東西，都必需經歷。

史密斯：這種浮現，是不是會使人回到現實世界裏？

鈴　木：是的，那是，當這個階段到達之時——你便會聽到它。一個聲音，喚醒了一個人。一般而言，那總是和感覺世界有關的。一般以爲佛陀見辰星而悟道，而有人則是聽到敲門的聲音。

史密斯：或者破瓦打到了翠竹？

鈴　木：對的，正是這樣。

史密斯：而當這個弟子達到了這種深沉寧靜的境界——透過了這纖微的，生動的感性經歷——以一種清新的眼光，前所未有的凜烈心境重回到塵世裏。

鈴　木：是的，那有所領悟的片刻——那是很重要的。

史密斯：我呆在禪寺裏的那一週是我有生以來肉體上最受苦的一週，我要說精神上也是如此——睡得很少，差不多每晚三、四個小時，最簡單的食物……如果有人在沉思之時昏昏欲睡，便會猛然被打醒。我對這種地方的嚴厲實在很覺驚奇。這在訓練上是必要的嗎？

鈴　木：那多少有些不自然。那並不是必要的。如果你不靠任何外力自己趨入那走不通的死巷，當然更好。

史密斯：那麼，鈴木博士，這些方法合起來終於帶你進入一種喚做「悟」(Satori or enlightenment) 的特殊體驗。那是什麼樣子的？是不是和你一切其他的經驗全不相同？

鈴　木：悟的體驗是一種整體的感覺。

史密斯：感覺每一件事？

鈴　木：不是每一件事。如果你說：「這個，這個，這個，」——那只是在計量——我們可以說，只是一系列的整體經驗。但是悟的體驗是某種整體感。不是一個接着另一個。却是先驗地感覺，整個地體會這「整體」。這種感覺不是我們所謂心理學上的感覺，而是某種更根本的體會。那是一個意識到自己的「我」——不是以主體或客體的身份，而是以「我」爲「我」，去領會。

史密斯：所以對禪的心領神會將爲個人的生活帶來前所未有的自由？

鈴　木：不錯，這正是我的看法。有些精神分析學家以為自由是自發的，只是去「做你所愛的事。」這純然是一個大錯誤，我們必須小心防範這種看法。

禪宗的特色是：單純，誠摯，與自由。許多想研究禪宗的人，對自由有很大的誤解。他們以為自由是縱情放任或不顧道德。但是眞的自由，我願說，是照着事物本來的樣子去看它們，是去體會萬有的「本來面目」。那才是自由。

史密斯：鈴木博士，牆上掛着一幅有名的日本畫，是一個和尚對着月亮大笑。

鈴　木：是的，是的。

史密斯：這是不是表達了禪的感受？如果是的話，到底是什麼意思？

鈴　木：那又是要講一個故事。可以嗎？

史密斯：當然。

鈴　木：關於牆上這幅畫有一個故事。有一個人，一個禪宗大師，有一天晚上看到月亮從雲裏冒出來。他開懷大笑。寺院週圍的村民們——我該說多遠呢？差不多方圓十里之內——都聽到他的笑聲。村民們驚訝着聲音來自何方。他們一路尋找，來到了禪寺。那時他們才發現昨晚的笑聲是禪師看到月亮，而發出的。圖畫畫的就是那一幕。不論一個人笑得多麼大聲，聲音也傳不了一里遠。但是當一個悟禪之人大笑，它震撼乾坤——何止十里，

五里，二十里。那種情形，便是自由及自由的生活。

附，有關的讀物：

羅斯 (Nancy Wilson Ross) 禪的世界 (The World of Zen)

張澄基 (Chang Chen-Chi) 禪的實現 (The Practice of Zen)

瓦特斯 (Alan Watts) 禪之道 (The Way of Zen)

佛洛姆 (Erich Fromm)、鈴木 (D. T. Suzuki)、馬亭諾 (Richard de Martino)

禪與心理分析 (Zen Buddhism and Psychoanalysis)

黑里奇 (Eugene Herrigel) 箭術與禪宗 (Zen in the Art of Archery)

班諾以特 (Dr. Hubert Benoit) 無上智慧 (The Supreme Wisdom)

巴列特 (William Barrett) 禪宗西人讀本 (Zen for the West)。

前　言

這本禪與心理分析之源起，是一九五七年八月在墨西哥 Cuernavaca 一次座談會，這個座談會爲期一週，是由墨西哥國立自治大學 (Autonomous National University) 心理分析學系所贊助❶。

❶ 參加這個座談會的，是墨西哥和美國約五十名的精神病學家和心理學家（大部份是心理分析學家），除去本書中的三篇講詞之外，還有另外一些演講和討論：

M. Green 博士：蘇利文的自我概念之根基 (The Roots of Sullivan's Concept of Self)。

J. Kirsch 博士：榮格的心理治療法中，分析者的角色 (The Role of the Analyst in Jung's Psychotherapy)。

I. Progoff 博士：禪的心理動力學 (The Psychological Dynamism of Zen)，榮格的精神官能症狀與治療概念 (The Concept of Neurosis and Cure in Jung)。

C. Selver 小姐：感官知覺與身體功能 (Sensory Awareness and Body Functioning)。

A. Stunkard 博士：治療動機 (Motivation for Treatment)

E. Tauber 博士：蘇利文的治療概念 (Sullivan's Concept of Cure)。

P. Weisz 博士：Georg W. Groddeck 之貢獻 (The Contribution of Georg W. Groddeck)。

在這本書中，我們只把與禪直接有關的三篇講辭發表，部份原因是版面關係，部份原因是，其他的這些講辭，如果不把伴同的討論一起發表，讀者將會覺得不夠達意。

任何心理學家，即使只不過在二十年前，當他發現他的同事們對一種像禪宗這樣的「神秘」宗教體系感到興趣時，都會極爲驚奇——或者震驚。但是如果他知道大部份參加此次座談的人，不但對這個神秘宗教體系感興趣，而且深爲關心，則他必將更爲驚奇。這些人，在同鈴木大拙博士及其理念相處一週之後，從最低限度說，也受到非常清新與激發性的影響。

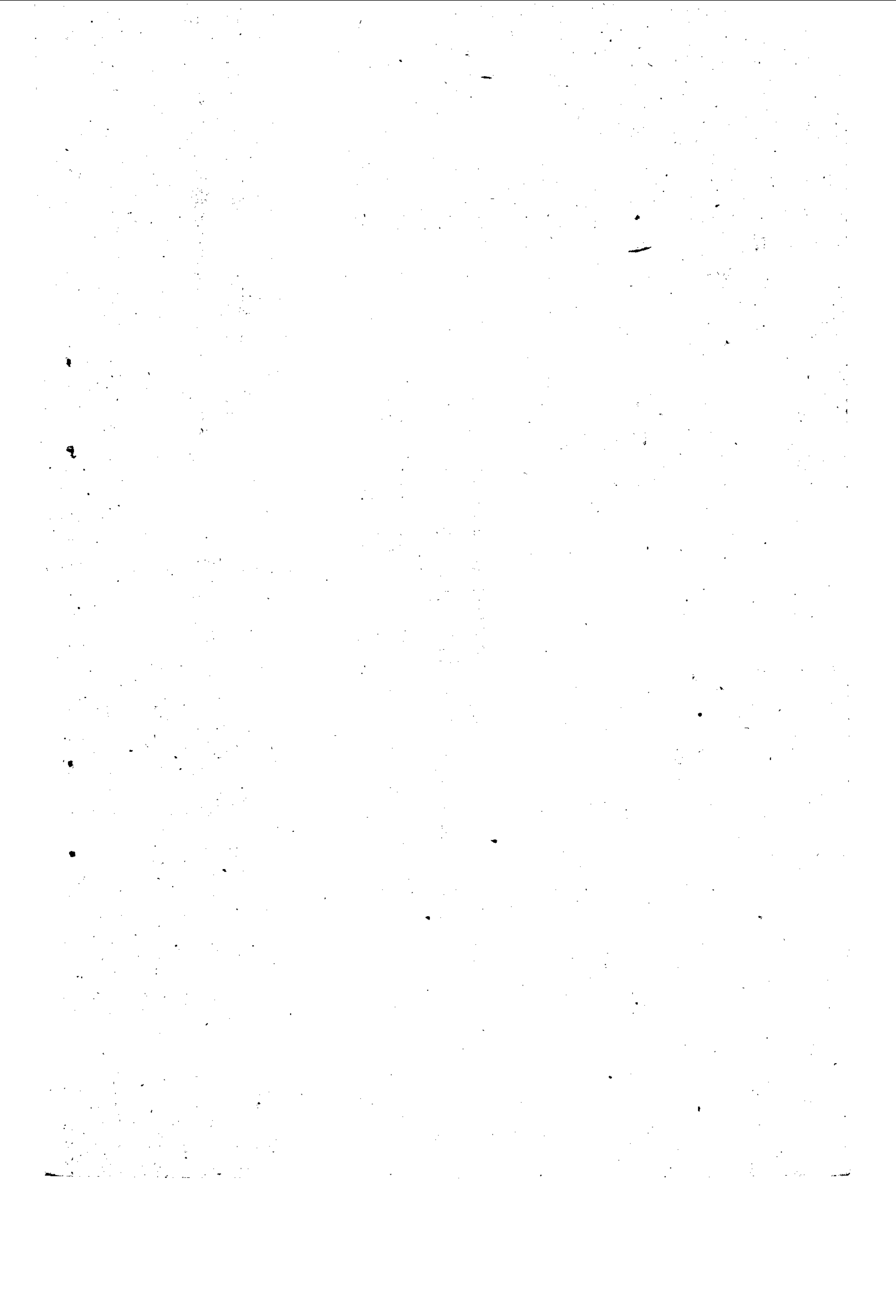
這一項改變，其原因本書將做說明——特別是在我的文章中。把它們總歸起來說，是在於心理分析理論的發展，是在於西方世界的智力與精神氣象的變化，在於鈴木大拙博士的貢獻，他，由於他的著作，講座，和他的人格，業已使西方世界對禪有所認識。

我想參加這次座談的每位人士，正像讀這本書的人一樣，對鈴木大拙博士的著作多少有所知悉。但本書所發表的講辭與鈴木大拙博士其他的著作不同之處，在於此處特別討論着心理學方面的問題，諸如無意識，自我等；並且，他的演講所發表的對象，是一組少數的心理分析家與心理學家，他們的關心與問題，在一個星期交談討論的時間，都曾向鈴木博士提出。因此，我相信，這些講座對於精神病學家、心理學家、和許多關心人性問題的有思想的人，一定有其特殊的價値，因爲，儘管它們讀起來並不「輕易」，却會使讀者對禪宗有一種程度的了解，俾使他能夠繼續他自己對禪的認識。

這本書中另兩篇文章幾乎無需說明。我唯一須提到的是，雖則鈴木博士與馬享諾博士的文章

幾乎完全保持座談會時的原樣（鈴木博士僅把講辭的形式改爲文章的形式），我的部份則完全修訂過，在長度和內容上皆是如此。修訂的原因主要是座談會使然。對於禪宗的文字我以前雖有所知悉，但座談會所給我的激發以及隨後的思考，導致內容相當的擴充，以及理念上相當的修訂。這不只就我對禪的領會方面是如此，並且就某些心理分析概念方面亦是如此，諸如，無意識之構成的問題，由無意識轉入意識的問題，以及心理分析治療的目的之問題。

E・佛洛姆



禪學講座

鈴木大拙講

一、東方與西方

西方許多深湛的思想家，都從他特定的觀點討論過這個歷時悠久的題材——「東方與西方」；但是就我所知，東方的作家以東方人的身份來表示他們觀點的，相較之下爲數不多。這件事情使我選了現在這個題目，做爲初步的講題。

芭蕉（一六四四——九四）是十七世紀日本一位偉大的詩人，有一次他寫了一首十七音節的詩，這種詩稱做俳句。如果我們把它翻譯成英文似乎是這樣的：

When I look carefully
I see the *nazuna* blooming
By the hedge!

よく見れば
薺花咲く
垣根かな！

當我細細看
啊，一棵薺花
開在籬牆邊！

這很像是芭蕉在一條鄉村道路上散步，那時他注意到有個什麼東西幾乎是被籬牆擋住了。於是他走近一些，仔細看了看，發現它不過是一枝野生的花，很不引人注目，而且通常也總是被路人忽略的。這是一個平凡的事實，在詩裏邊描繪着，而沒有帶着任何特別的詩情，除非是在最後兩個音節中，這兩個音節，日文唸做 *kana*。這個感歎詞通常是跟一個名詞或形容詞或副詞連在一起，來表示某種羨慕或讚美或憂傷或喜悅的情感，往往很可以用英文中的感歎號來表示。在現在這一首俳句中，整首詩就以這個感歎號爲結束。

貫穿在這十七個音節，或者，寧可說是十五個音節，而以感歎號爲結束的這首詩，其中的情感對於那些不懂日文的人是很難說明的。但我要盡量試試看。這位詩人可能不同意我的解釋，但是只要我們知道至少會有一兩個人，以我所了解的方式去了解這首詩，那也就沒有多大關係了。

最先得說明的，芭蕉是一位自然詩人，正如大部分東方詩人然。他們愛自然愛得如此深切，以致他們覺得同自然是一體的，他們感覺到自然的血脈中所跳動的每個脈博。大部分西方人則易

於把他們自己同自然疏離。他們認爲人同自然除了與慾望有關的方面之外，沒有什麽相同之處，自然的存在只是爲了讓人利用而已。但對東方人來說，他們同自然却是非常密切的。當芭蕉在那偏遠的鄉村道路上，陳舊破損的籬牆邊，發現了這一枝不顯目的、幾乎被人忽視的野草，開放着花朵時，他就激起了這個情感；這朵小花是如此純樸，如此不矯作，沒有一點想引人注意的意念。然而，當你看它的時候，它是多麽溫柔，多麽充滿了聖潔的榮華，要比所羅門的榮華更爲燦爛！正是它的謙卑、它的含蓄的美，喚起了人眞誠的讚嘆。這位詩人在每一片花瓣上都見到生命或存在的最深神秘。芭蕉可能自己並沒有意識到這個，但是我可以確定，在那個時候他心裏跳動的一種情感，頗爲近似於基督徒所稱爲的神聖之愛，這種愛伸至宇宙生命的最深深淵。

喜馬拉雅山脈可以激起莊嚴的敬畏，太平洋的波濤可以引起人的無限之感。但是當一個人的心靈詩意的、或神秘的、或宗教性的張開，他就像芭蕉一樣，覺得在每一片野草的葉子上都有着一種眞正超乎所有貪慾的、卑下的人類情感的東西，這個東西將人提昇到一個領域，這個領域的光華猶如淨界（the Pure Land）然。在這種情況中，龐大壯麗是與之無關的。在這一方面，這位日本詩人有其特殊的秉賦，在微小的事物上發現偉大，而超乎所有數與量的尺度。

這是東方。現在讓我看看，在相似的情況之下，西方所提供的例子。我選了但尼生（Tennyson）。他可能不是一個典型的西方詩人，可以舉出來同遠東詩人相較的。但是下面這一

首短詩，却與芭蕉的十分相近。他的詩如下：

Flower in the crannied wall,
I pluck you out of the crannies;—
Hold you here, root and all, in my hand,
Little flower-but if I could understand
What you are, root and all, and all in all,
I should know what God and man is.

牆上的花

我把你從裂縫中拔下：——
握在掌中，拿到此處，連根帶花，
小小的花，如果我能了解你是什麽，
一切一切，連根帶花，
我就能够知道神是什麽，

在這一首詩中，有兩點是我想提醒各位留意的：

1. 但尼生把花拔下，握在他的手中，「連根帶花」，而看着它，或許是有意的看着它。很可能他同芭蕉在路邊籬牆發現一枝薺花時，有着近似的情感。但是兩個詩人不同的地方在於，芭蕉並不把花拔下來。他只是看它。他沈緬在默想中。他在心中感覺到某種東西，但是他並不把它表示出來。他只讓一個驚歎號來說他想說的一切。因為他無話可說，他的感覺是太豐富太深沉了，而他沒有願望去把它概念化。

至於但尼生，他則是活動的與分析性的。他先把花從它所生長的地方拔下來。他把它從它相屬的土地分離。同那位東方詩人十分不同的，他並不讓花自己去過它的生活。他一定要把它從牆的裂縫中拔下來，「連根帶花」，而這意謂着植物一定會死。顯然他並不顧到花的生命目的；他的好奇心必須滿足。就如同某些醫學家一樣，他要把花活體解剖。芭蕉却甚至未曾碰到那薺花，他只是看着它，他「細細」看着它——這是他全部所做的。他是全然不活動的，這與但尼生的活動性是一個很好的對比。

在此我特別願意提到這一點，並且，以後還會有機會再提到它。東方是沉默的，而西方則滔

滔善辯。但東方的沉默並不就是意謂着瘖啞和無言無語。沉默在許多情況中是與多言一般善辯的。西方喜歡語言表現。不僅如此，西方還把語言文字變爲血肉，並使得這個血肉在它的藝術和宗教上變得過爲顯著，或者無寧說過爲濃豔、淫逸。

2. 但尼生下一步做的是什麽？看着拔下來的花，這朵花很可能已經在開始枯萎；他在自己心裏提出這個問題，「我了解你嗎？」芭蕉却根本不是好追根問底的。他感覺到他那朵卑微的薺花中所啓示的一切神秘——那深深的伸入所有的存在之淵源的神秘，他沉醉在這種情感中，而以一種無可說的，無可聞的呼喊喊出來。

與此相反，但尼生則繼續他的智力行爲：「如果我能了解你是什麽，我就能夠知道神是什麽，人是什麽。」他之訴諸理解，是西方典型的行爲。芭蕉接受，但尼生排斥。但尼生個人的人格是同花站開的，同「神和人」站開的。他既沒有把自己和神相認同，也沒有和自然相認同。他總是同他們分開的。他的理解是今日人們所稱之爲的「科學客觀的」理解。芭蕉則是徹底「主觀的」。（這不是一個很好的用詞，因爲主觀總是被認做和客觀相對立的，我的「主觀」一詞則是我想稱之爲的「絕對主觀」的東西。）芭蕉即是處在這種「絕對主觀」中，在其中芭蕉看到薺花，而薺花看到芭蕉。在此處並不是所謂移情、或共鳴、或兩者之融合。

芭蕉說「細細看」（在日語中唸做"Yoku mireba"）。細細這兩個字意含着芭蕉在此處

已不再是一個觀望者，而是花變得意識到它自己，而靜靜的，滔滔的表白它自己。而花的這種靜默的雄辯或雄辯的靜默，在芭蕉的十七個音節中回響着。這其中有着多麼深邃的情感，有着多麼神秘的言詞，或者甚至何等的「絕對主觀性」哲學，也只有那眞正完全體會過這些的人才能領會。

但尼生，就我所見，第一點，他沒有感情的深度；他全然是智力的、典型的西方心態。他是理性（Logos）主義的代表。他一定得說一些什麼，他一定得把他的具體經驗抽象化或智性化。他一定要從感覺的領域出來，到智性的領域，他一定得把生活與感受置於一套分析之下，以滿足西方追根究底的精神。

我選了這兩個詩人，芭蕉和但尼生，做爲趨近事實的兩種基本態度之代表。芭蕉代表東方，但尼生代表西方。當我們把他們做比較時，我們發現兩人各自表明了他們的傳統背景，依照這個背景，西方的心靈是：分析的、分辨的、分別的、歸納的、個體化的、智化的、客觀的、科學的、普遍化的、概念化的、體系的、非人性的、合法化的、組織化的、應用權力的、自我中心的、傾向於把自己的意志加在他人他物身上等等。與這些西方的特點相對，東方的特點則可以述之如下：綜合的、整體化的、合一的、不區分的、演繹的、非體系的、獨斷的、直觀的（或者寧可說是情意的）、非推論的、主觀的、精神上個體化的、而社會上則是羣體心理❶的等等。

❶ 基督徒把教會認做是拯救的中介，因爲是教會象徵了基督，而後者是拯救者，基督徒不是個人獨自同上帝相關，而是通過基督；而基督是教會，並且教會是他們聚集在一起的處所，讓他們經由基督向上帝祈求拯救。就這一點而言，基督徒是羣體心靈的，但就社會意義而言，他們採行個人主義。

如果要把西方與東方的這些特點用個人來象徵，則我必須提到老子（西元前四世紀）——一位中國古代的偉大思想家。我把他認做是東方的代表，而他所稱爲的「民」則可以代表西方。當我將「民」用之於形容西方，我並沒有這位老哲學家用這個字時所含有的貶抑意義。

老子把他自己描繪爲類似一個愚者。看起來就好似他什麽也不知道，對什麽事情也不感無覺。在這個功利世界中，他是一點用處也沒有。他幾乎是無話可說的。然而却有着一些什麽，使他和一個無知的呆子不大相同，他只是外表上像一個呆子。

西方人則與此相反，他有一雙銳利的、看穿一切的眼睛，深深嵌在眼窩裏，像翱翔在高空的老鷹一樣，偵察着外在的世界。（事實上鷹是某個西方國家的國徽。）然後是他的高鼻子，他的薄嘴唇，他的整個面部表情——所有這些都顯示着高度發達的智力，以及行動的準備。這種準備狀態可以比之於獅子。事實上，獅子和老鷹是西方的象徵。

西元前三世紀的莊子，有一個關於混沌的故事。混沌的朋友們受了他很多恩惠，而希望報答他。他們就互相商量而得到一個結論。他們留意到混沌沒有感覺器官，來分辨外在的世界。有一天他們給他鑿了眼睛，第二天又給他鑿了鼻子，這樣一個星期之內，他們把他變成了像他們自己一樣的有感覺的人。當他們爲了自己的成功而互相慶祝的時候，混沌却死了。

東方是混沌，西方則是那些好意的、感恩的、却不知當與不當的朋友。

在許多方面，東方人無疑都顯得聾啞而愚笨，因爲東方人不是如此善於分辨和證明的，而且沒有顯示出如此之多明白的可見的智力。他們是混沌的，而顯得冷漠。但是他們知道，如果沒有這種智力上的混沌性格，他們的智力本身是不能够在人道方式的共同生活中，具有這麽大的用途的。各個個體若不是把他們自身同無限相關，就不能够和諧而和平的在一起工作；這個無限，事實上是在每個有限的個體之下做爲其基礎的。智力屬於頭腦，它的工作較爲令人注目，並且它可以完成很多事物，而混沌則在所有表面的動蕩之下保持沉默與安靜。他的眞正意義從未浮現出來，讓各個份子得以認知。

科學頭腦的西方人，把他們的智力應用在他們各式各樣的玩意兒上，來提高生活水準，並省却他們所認爲不必要的勞力或賤役。因此，他們努力「開發」他們所能够接近的自然資源。東方人呢，則不在意去做各式各樣的手工或下賤工作，他們顯然的滿足於「未開發的」文明狀態，他們不喜歡做機械頭腦的人，不喜歡把自己變成機械的奴隸。對於工作的喜愛或許是東方人的特點。莊子一則關於農夫的故事，在許多方面有其高度的意義，儘管故事中所講的事情是發生在兩千年以前的中國。

莊子是中國古代最偉大的哲學家之一，他務須得到比現在更多的研究。中國人不像印度人那樣善於思辯，因之易於忽視了他們自己的思想家。在中國的文人中，莊子的文體雖然最被推崇，

他的思想却未得到所應得的評價。對那個時代流行着的故事，他是一個很好的收集者和記述者。然而，很可能他也發明了許多故事，來說明他的人生觀。下面的一個故事，生動的描繪出莊子的工作哲學，那是一個農夫拒絕用桔槔*從井裏提水的故事。

一個農夫挖了一口井，要用來灌田。他用一個桶從井裏提水，就像大部份古代人一樣。一個路人走過，說，「你爲什麽不用桔槔？那是比較省力的，而且能够做比較多的工作」。農夫說，「我知道它省力，正是爲了這個原因，我才不用它。我所怕的是用這樣一個巧機關，人的心會變得像機械。機巧心使人散漫怠惰。」

西方人常常驚奇爲什麽中國人沒有發展更多的科學和機器。他們說，這是很奇怪的，因爲中國人曾經有過許多的發明與發現，諸如磁鐵、火藥、輪子、紙、還有其他許多東西。主要的原因是，中國人以及其他亞洲人喜愛爲了生活而生活，而不想把它變成完成另外某些事情的手段，因爲這樣會把生活轉入一個完全不同的航道。他們喜歡工作，是爲了工作自身，儘管從客觀上來說

* 譯註：橫木的一端有水桶，他端繫以重物以汲水。見莊子「天地篇」

•工作意謂着完成某件事。但是當工作的時候，他們享受着工作，而並不急急忙忙想把它完成。機械設計比手工要遠爲有效，並且完成得更快。但機械是非人性的、非創造性的，而因之沒有意義。

機械化作用意謂智化作用，而由於智力最主要是講求功利的，因此，在機械中沒有精神上的美感或倫理精神。使得莊子故事中的農夫不要機巧心靈，其原因就在此處。機器催促人把工作完成，而達到外在客觀的目的。事實上機器就是爲這個目的而造。工作或努力除了是一種手段之外，其本身不再有任何價值。這就是說，這樣的生活喪失了它的創造性，而變成了工具，人則變成了製造貨物的機器。哲學家們談論着人的意義；但是在我們現在高度工業化和機械化的時代，機械已變成了一切，而人幾乎完全降低到奴隸身份。這個，我想，正是莊子所懼怕的。當然我們不能把工業的輪子轉回到原始手工業時代。但是，我們却很應該留意到手的意義，以及現代生活中的機械化作用所產生的弊病，現代生活中的這種機械作用過分著重智力，而以整個生活做爲代價。

東方就說到此處。現在略說幾句關於西方的話。丹尼斯•杜•盧基蒙（Denis de Rougemont）在他的人類的西方探索（Man's Western Quest）一書中，認爲「人和機械」是西方文化兩個主要特徵。這是很有意義的，因爲人和機械是兩個互相衝突的概念，而西方則堅苦的

奮鬪著要達成兩者的諧和。我不知道西方人這樣做是有意識的還是無意識的。我只是想說一說這兩個相異的理念，如何影響着現在西方人的心靈。値得留意的是，機械同莊子的工作哲學或努力哲學相對，而西方個人自由和責任的理念，則與東方的絕對自由理念背道而馳。我不想在這裡做詳細說明。我只想把西方現在所面臨的或因之痛苦的諸種衝突，做提綱式的說明：

1. 人同機械構成了一種衝突，而由於這種衝突，西方經歷着巨大的心理緊張，這在它的現在生活中各個不同的方向表現出來。

2. 人意含着個人性，個人責任，而機械則是智力作用、抽象作用、一般化作用、整體化作用、羣體生活的產品。

3. 從客觀上或智力上或就機巧心靈來講，個人責任是沒有意義的。就邏輯意義來說，責任與自由相關，但在邏輯中並沒有自由，因爲每一件事情都是被三段論法的嚴格規律所控制的。

4. 更且，人是生物，受生物學的律例所統治。遺傳是事實，而沒有人可以改變它。我之生下來並不是出於我的自由意志。父母生我也不是由於他們的自由意志。計劃生育就事實來講是沒有意義的。

5. 自由是另一個無聊的理念。我過着社會性的生活，生活在羣體裏，而後者限制着我所有的行動，不論是心靈的或是肉體的。即使當我獨處，我仍舊完全不自由。我有着各種衝動，它們

並不是總在我的控制之下。有些衝動違背着我的意思，使我去做某些行動。只要我們居住在這個受限制的世界，我們就根本談不到自由，或做我們願望的事情。甚至於這個願望也不是屬於我們自己的。

6. 人可以談論自由，但是機械却處處限制他，因爲談論並不能越出談論的範圍。西方人一開始就是受拘限和禁止的。他的自發性根本不是他自己的，而是機械的自發性。機械沒有創造性；它運作，只是由於或依照放進它裏邊的某種東西，使得它的運作成爲可能。它從不以「人」的身份而行動。

7. 人唯有當他不再是一個人才能自由。當他否定自己並融入整體，他才是自由的。更確切的說，當他是自己而又不是自己時，他才是自由的。只有當一個人徹底了解這個看來顯然的矛盾，他才有資格談論自由或責任或自發性。比如說，某些西方人，特別是某些心理分析學家，所談論的自發性，不多不少正是幼童的或動物的自發性；而不是充份成熟的人之自發性。

8. 機械、心理學上的行爲主義、條件反應、共產主義、人工受胎、諸種諸樣的自動機化作用、活體解剖、氫彈——所有這些都是密切相連的，而鑄造一個緊密焊接的固體邏輯鎖鍊。

9. 西方致力於變圓爲方。東万則致力於使圓等於方。對於禪來說，圓是圓，方是方，而同時方是圓，圓是方。

10　自由是一個主觀的詞意，不能被客觀的加以解釋。當我們試着那樣做，我們就一定會陷入邏不清的矛盾中。因此，我說，在重重環繞着我們的種種限制所構成的客觀世界中來談論自由，一無意義。

11　在西方，「是」是「是」，「否」是「否」；「是」永不可以是「否」，反之亦然。東方則使「是」滑入「否」，而「否」滑入「是」，在「是」與「否」之間，沒有嚴謹而生硬的區分。這在生命的本性中即是如此的。邏輯是人造的，用來協助功利性質的活動。

12　當西方認識到這一件事實，並且無法把某些物理現象解釋開的時候，它就發明了一些諸如物理學上的補充原理，或不確定原理。然而，不論它多麼能夠創造一個概念又一個概念，它都不能夠括盡存在的諸種事實。

13　此處我們所要討論的並不關涉到宗教，但做如下的簡短比較，仍舊不是無趣的：基督教——這西方的宗教——所論說的是道（Logos, Word），肉身，和道成肉身（incarnation），以及風雨般的無常世事。東方的宗教則致力於肉身成道（excarnation），無言，一心不亂，永久的平和。就禪來說，道成肉身就是肉身成道；沉默徹響如雷，道是非道（the Word is no-Word），肉身是非肉身；此時此地等於空（śūnyatā）與無限。

二、禪中的無意識

「無意識」一詞，我所指的含意，可能和心理分析家不同，我必須把我的立場解釋一下。第一，對無意識的問題我所採取的是什麼態度呢？假如我可以用「無意識」這個詞，我得說，我的「無意識」是「後科學的」(metascientific) 或「前科學的」(antescientific)。你們各位都是科學家，而我是一個禪者，我的態度是「前科學的」——有時我怕甚至是「反科學的」(antiscientific)。「前科學的」不是一個恰當的用詞，但它似乎表達了我所希望要它表達的。「後科學的」也不算壞，因為禪是在科學或智化作用佔據了整個人類研討領域一段時期之後，發展起來的；而禪要求我們，在無條件的把人類活動整個領域交給科學全權統治之前，我們得停下腳步，在自己心裏反省，看看事物是否像它們所應當的樣子完好無病。

在對於實物的研究上，科學的方法從所謂的客觀觀點來看一個物體（對象）。譬如說，設如這桌子上的一朵花是科學研究的對象。科學家們會把它施諸各種各類的分析，植物學的、化學的、物理學的，等等；並把他們從各自研究角度，所得關於花的知識告訴我們，並且說，對於花的研究已經盡了，不再有其他事情可述——除非是在其他研究中，偶然還有新的發現。

因此，科學對於實體的研究之主要特徵，是去描繪一個物體，是談論關於它的種種，是圍着

它轉，是把吸引我們的感官—智力的任何東西抓住，並把它從物體本身抽離出來，而當所有這些都被認爲已經完成，再把所有這些由分析而來的抽象所得物加以綜合，而把其結果認做是物體本身。

但這個問題仍舊存在：「那整個物體眞正已經被罩在網裏了嗎？」我要說，「斷然沒有！」因爲我們以爲我們所捉住的那個物體，只不過是種種抽象之總和，而不是物體本身。就實際而功利的目的而言，所有這些所謂的科學抽象物，似乎已經足足有餘。但是，那所謂的物體卻根本不在此處。當我們把網拉上來，我們發現某些東西業已從精緻的網縫中溜失。

然而對於實體還有另外一種趨近的方法，是先於科學的，或者是後於科學的。我稱它爲禪的趨近法。

1

禪的趨近法，是直接進入物體本身，而可以說是從它裏邊來看它。去認知這朵花乃是變成這朵花，去做這朵花，如這朵花一般開放，去享受陽光以及雨澤。當我這樣做，花就對我說話，而我知道了它所有的秘密，它所有的喜悅，所有的痛苦；這就是說，我知道了在它之內所脈動着的全部生命。不只如此，伴同着我對這朵花的「知識」，我知道了宇宙所有的秘密，而在其中也包

括了我的自我的秘密，這個秘密到現在爲止，一直逃開了我所有的追求，這是因爲我把自己分成爲兩個，追求者與被追求者，物體與影子，何怪我永遠未能抓住我的自我，而這種遊戲又是何等耗盡心力！

然而，現在由於對花的認知，我知道了我的自我。這即是說，由於我把自己失却在花中，我知道了花以及我的自我。

我把這種對實體的趨近法稱爲禪的方法，是前科學的，或後科學的，或甚至是反科學的方法。

這種認知實體或看實體的方法，也可以稱之爲意志的 (conative) 或創造性的方法。科學的方法是把物體屠殺，把屍體分解，然後再把各部份合併，由此想把原來活活的生命重造出來，而這實際是完全不可能的；禪的方法則是把生命按它所生活的樣子來感受，而不是把它劈成碎片，再企圖用智力的方法拼合出它的生命，或者用抽象的方法把破碎的片斷粘在一起。禪的方式是把生命保存爲生命，不用外科手術刀去觸及它。禪的詩人唱着：

讓一切保留她自然的美貌，

她的皮膚未經手觸，

她的骨骼未被撼搖，
無需施朱，無需敷粉，
她就是她，多麽奇妙！

科學所處理的是抽象物，在其中沒有活動。禪則把自己投入創造的淵源中，而飲取其中所含蘊的一切生命。這個淵源乃是禪的無意識。然而，花並無意識於它自己。是我把它從無意識喚醒。當但尼生把它從牆的裂縫中拔下，他便失却了它。芭蕉，當細細看着野籬牆邊那羞赧開放着的薺花，就得到了它。我無法說明，那無意識確當是在何處。是在我裏面？還是在花裏面？或許，當我問「何處」，它何處都不在。設若如此，讓我就在裏邊，而什麽都不說。

科學家謀殺，藝術家重創。後者知道由分解是不能達到實體的。因此他用畫布畫筆與顏料，來試圖從他的無意識中創造出來。當這個無意識眞摯而誠實的將自己同宇宙無意識（Cosmic Unconscious）相認同，藝術家的創作便是眞摯的。他眞眞實實的創造了某種東西，他的作品不是任何東西的抄襲；它是因自己而存在的。他畫一朵花，而設若這朵花是從他的無意識中開放出來，它就是一朵新的花，而不是一個自然物的仿本。

某一位禪寺的住持，想把法殿的天花板畫一條龍。他請一位知名的畫家擔任這份工作。後者答應了，但抱怨說他從未看過眞正的龍，即使眞正有過這種東西。住持說，「不要在意有沒有看過這種東西。你自己變成一個，你自己變成一條活生生的龍，並把牠畫出來。不要照着陳腔爛調的方式。」

畫家說，「我怎麽能變成一條龍呢？」住持回答，「你回到你的屋子去，把你的心意集中在上面。你覺得非畫不可的時間將會到來。那時，就是你變成了龍，而龍催促着你，爲牠賦形。」這位藝術家遵照住持的話，經過幾個月的堅持努力，而變得有信心，因爲他在他的無意識中，見到了自己化身爲龍。其結果就是我們今日見之於京都妙心寺法殿的天花板上的龍。

順便我要提到一位中國畫家關於龍的故事。這位畫家想畫一條龍，但是由於從未看過活龍，就盼望着有這麽一個機會。有一天，一條眞正的龍從窗子探頭進來，說，「我來了，畫我吧！」這位畫家如此震驚於這個未曾預料的訪客，以致於昏倒，而未能好好看牠。他未能畫出一條活生生的龍。

只是看是不够的。藝術家必須進入物體之內，從裏面去感覺它，並自己去過它的生活。梭羅(Thoreau) 被認做是比職業的自然學家更好的自然學家。歌德亦復如是。他們認識自然，正是因爲他們能够用自己的生命去過它的生活。科學家則用客觀的方式來對待它，即是用膚淺的方式

•「我和你」可能完全正確，但事實上，我們却不能說這句話，因爲當我說這句話時，「我」就是「你」，而「你」就是「我」。二元論必須以某種非二元論的東西做爲其基礎，否則，就不能維持。

科學靠二元論而繁盛；因此，科學家們意圖把一切都化減爲量的單位。爲了這個目的，他們發明種種的機械器具。工藝學乃是現代文明的主調。任何東西，只要他們不能把它們化減爲量，就把它視爲非科學或前科學的，而加以擯棄。他們設置了一套規律，而凡是溜出了這些規律之掌握的，他們就自然把它棄之一旁，認做是不屬於他們研究的範圍。他們的網不論是何等精密，但由於它們是網，某些東西就必然會溜失，而這些東西因之就不能用任何方式來測量。量必然是無盡的，而科學終要有一日承認，要掌握實體，它是無能爲力的。無意識是科學研究的領域之外的。因之，科學家們所能做的一切，乃是指出這一個領域的存在而已。而這也足够科學去忙碌了。

無意識是一種得去感覺的東西——所言感覺，不是一般而言的意義，而是以我所要稱之爲最原始或最基本的意義。這可能需要解釋。當我們說，「我覺得這張桌子硬」，或「我覺得冷」，這類感覺是屬於感官領域的，同聽或看之類的感覺有所分別。當我們說，「我覺得寂寞」，或「我覺得高興」時，就更爲有整體意義，內在意義，然而，仍舊屬於相對的意識領域。但對無意識

的知覺則是遠爲更基本，更初始，指向「無名」(Innocence) 時代，那時，意識尚未從我們所稱爲混沌狀態的自然覺醒。然而，自然並非混沌狀態，因爲任何混沌狀態的事物，都不能存在。它只是一個概念，賦與那拒絕用一般的尺度來衡量的領域。自然是混沌的，其意義爲，它是無限的可能性之儲藏所。從這一個混沌中所發展出來的意識，是膚淺的東西，只能觸及實體的邊緣。我們的意識，只不過是遍佈地球的汪洋中一個漂浮的渺小的島嶼。然而，是經由這個小島，我們才能夠看出去，看到那無限伸延的無意識本身；對於它，我們所能具有的一切，乃是對它的感覺，但是這個感覺却非小事，因爲是由這個感覺，我們才認識到我們這片斷的存在具有其充分的意義，而由之我們可以確定，我們並不是白活一場。科學，由其本性使然，從不能給予我們完全的安全與無畏之感，這種感覺是由我們對無意識的感受而來。

我們不能希望所有的人都成爲科學家，但是我們却生而具有如此的秉賦，以致我們每個人都可以成爲藝術家——當然不是特殊領域的藝術家，諸如畫家、雕刻家、音樂家、詩人等等，而是生活的藝術家。這個行業，生活的藝術家，聽起來可能新奇而相當奇怪，但是，事實上我們却生來都是生活的藝術家，而不知道自己是如此。我們大部份人都失於成爲這樣的藝術家，而其結果，是我們把生活搞得一團糟，問，「生命是什麼意義？」「我們豈不是面對着空白的虛無嗎？」「當我們活了七八十歲，甚至九十歲以後，我們又到那裏去呢？誰也不知道。」等等，我聽說，

大部份的現代男女都爲了這個原因而患有精神病態。但是禪者可以告訴他們，他們所有這些人都忘了他們是生而爲藝術家，是生活的創造性的藝術家，而一旦他們發現了這個事實與眞理，他們將會從他們的苦惱中解脫出來——不論這個苦惱他們稱之爲精神官能症，或精神病，或其他任何名目。

2

做一個生活的藝術家是什麽意義？

任何種類的藝術家，就我們所知，必須用某種工具來表達他們自己，並用某種形式來證明他們的創造性。彫刻家必須有石頭或木頭或泥土，以及彫刀，或某些其他的工具，來把他自己的理念刻劃在材料上。但是一個生活的藝術家却無需走出他自己之外。所有的材料所有的工具以及一般所需要的所有技巧，他都是生而具有，甚至在父母生他以前他已具有。你們會驚奇的說，這太奇怪了，這太出乎尋常了，但是，只要你們略想片刻，我可以確定，你們必然明瞭我的意思。如果不能，我願意明明白白告訴各位：我們大家所共同具有的這個身體，這個肉體的身體，就是材料，相當於畫家的畫布，彫刻家的石頭，木頭或泥土，音樂家的小提琴或笛子，或歌唱家的音帶。而所有連接在身體上的部份，如手、脚、胴體、頭、內臟、神經、細胞、思想、情感、感覺

——事實上，凡構成整個人的所有部份——都既是材料，又是工具，讓人把他的創造天才表現爲行動以及所有形式的行爲；事實上，是表現爲生命本身。就這樣一個人而言，他的生活反映出他從無意識的無盡泉源所創造出的每一個意象。就這樣的人而言，他每一個行爲都表現了原本性，創造性，表現了他活潑潑的人格。在其中，沒有因襲，沒有妥協，沒有受禁止的動機。他只是如其所好的那樣行動着，他的行動像風那樣隨意颺着，他沒有拘囚於片面的、有限的、受限制的、自我中心的存在之自我。他已經從這個監牢中走了出來。唐代一位偉大的禪師說：「當一個人是他自己的主人，則不管他身居何處，他都忠實於自己而行爲。」這樣一個人乃是我所稱之爲的眞正生活藝術家。

他的自我已經觸及到那無意識，那無限的可能性之淵源。他是「自由自在的」(He is "no-mind" 他是「無心的」），如聖奧古斯丁所說，「愛上帝，並做你想做的。」這同十七世紀的日本禪師至道無難的一首和歌相合：

當我們活着，
做一個死人，
徹底死去；

然後如願而行，

一切盡善。

愛上帝，是要沒有自我，沒有心，是去變成死人，是從受壓抑的意識動機中解脫出來。這個人的「早安」，沒有任何人性的利益成份。他只是打招呼而已。他餓了，就吃。從浮面上看來，他是一個自然人，直接從自然而來，沒有現代文化人的種種複雜意識形態 (ideologies)。但他的內在生活是何等豐富，因爲他是同廣大的無意識直接相通的。

我不知把這種無意識稱做宇宙無意識是否確當。我之喜歡如此稱謂它，是因爲我們通常稱之爲意識的相對領域，在某處沒入未知境，而這個未知境，一旦我們認知，就進入通常意識，並把後者之中的一切錯綜複雜的締結，處理得泰然有序，這些締結原是以不同的程度折磨着我們的。如此，這未知境同我們的心靈是連接在一起的，並且，就此而言，未知境和心靈一定有某種相同的本性，含蘊着相互的溝通。我們可以如此說，我們有限的意識，由於我們知道它的限界，把我們導致種種的憂慮、恐懼、不安。但是，一旦我們認知我們的意識是從另外某種東西源出，而這種東西雖然不能被我們以認知一般相對事物的方式來認知，却與我們是密切相關的，我們就免除了種種形式的緊張，並且能徹底安於我們自己及一般世界。這種未知境，我們不可以稱之爲宇宙

無意識或無限創造之淵源嗎？由此淵源，不僅各種藝術家孕育他們的靈感，卽使我們一般人，也各以他自己的秉賦，把生活化做眞誠的藝術。

把日常生活變爲藝術，可以由下面一個故事得到某種程度的說明。第八世紀的道悟，是唐朝的一位偉大的禪師。他有一位年輕的弟子，想向他學禪。他侍奉了師父一段時期，但並沒有受到特別的敎訓。有一天，他對師父說：「我跟隨你已經有一段時期了，但未曾聽你爲我指示心要，爲什麼呢？」師父說：「自從你來到此間，我沒有一時一刻不爲你指示心要。」弟子囘答：「請告訴我是些什麽？」「你送茶來，我接，你送飯來，我受，你行禮時，我點頭，我何處沒有指示你心要呢？」聽了之後，弟子低下頭來思考師父話中的意義，這時師父又說：「你一開始思考它，它就不在那裏了。你必須立刻看到它，不用推理，不用猶豫。」〔見則直下便見，擬思卽差。〕這個話使得弟子悟見了禪的眞理。

只再說一點，禪的眞理是一種把單調乏味的生活，索然的平凡生命，變成爲一種藝術的、充滿眞實內在創造的眞理。

在所有這些裏面，都有着某種早於科學研究的東西，有着某種科學的網所不能打撈的東西。

在禪意義中的無意識，無疑是神秘的、未知的，而因此是非科學的，或前科學的。但這並不意謂它是我們的意識所不能達到，或某種我們與之無關的東西。事實上，正好相反，它是與我們

最密切的東西，而正由於這樣的密切，我們就很難掌握它，正如眼睛不能看到它自己。因此，要意識到無意識，需要意識方面的特殊訓練。

就發生的原因而言，意識是在進化的過程中某段時間，從無意識覺醒的。大自然按照它自己的路途運行，並未意識到它自己，而有意識的人則從它而生。意識是一種躍起，但這個躍起並不意謂脫節。因爲意識是同無意識經常而不斷的交通着。確實，沒有後者，前者就不能發生作用，它會喪失它運作的基礎。這乃是何以禪宗宣稱道是「平常心」。在禪宗而言，道當然意謂着無意識，而這是在所有時間中都在我們的意識中作用着的。下面一段問答可以幫助我們了解關於禪的無意識：當一位和尚問一位禪師，什麼是「平常心」，他回答說，「餓了吃；睏了睡。」

我可以確定你們會問，「如果這就是你們禪宗所講的無意識，把它當做高度神秘的東西，當做人性生活中最高的價值，當做使人變化的東西，我們不得不懷疑它。所有這些『無意識』的行爲，都老早按照精神經濟學原理，交付給我們意識中的本能反射領域。我們倒很認爲無意識應該跟心靈的更高功能相關，特別是，比如說，就劍術而言，是要經過長年訓練才能得到那些功能。至於這些反射行爲，諸如吃、喝、睡覺等等，是低等動物和嬰兒與我們共有的。禪當然不致於把它們當做充分成熟的人要在其中尋求意義的東西。」

讓我們看看，在「本能的」無意識與高度「訓練的」無意識之間是否有根本的不同。

盤珪禪師是現在日本的禪宗大師之一，常常講授關於不生（the Unborn）的道理。爲了證明他的理念，他常常指出我們的日常經驗，諸如聽鳥啼，看花開等等，都是由於我們之中的不生才得經歷到。他結論說，不管是何種開悟❷，都必須以這個經驗爲基礎。

從浮面上看來，這似乎指謂我們的感覺領域和高度形而上的不生之同一。就一種意義而言，這是不錯的，但就另一意義而言，却是錯的。因爲，盤珪的不生，是一切事物的根源，而不僅包括我們日常經驗的感覺領域，而且包括過去現在未來的一切實體，而充滿了宇宙十方。我們的「平常心」，或我們的日常經驗，或我們的本能行爲，就以它們本身而觀，是沒有特別價值與意義的。只有當它們和那不生，或我所稱謂的宇宙無意識相涉時，才有意義。因爲不生是一切創造的可能性之源頭。因之，當我們在吃時，不是我們在吃，而是不生在吃；當我們倦了，睡覺，不是我們在睡，而是不生。

就以無意識是一種本能性的東西而言，它並未越出動物或嬰兒的無意識。但這並不是成熟的人之無意識。後者的無意識是受過訓練的無意識，在其中，他從嬰兒期所經歷的一切意識經驗，都被併入，而構成他的整個生命。由於這個原因，一個劍士，當拿起他的刀劍，他的劍藝，以及

❷ 見下文頁，以及 *Essays in Zen Buddhism* 第一集，二二七頁以下。

他對於整個處境的意識，都退入背景，而他受過訓練的無意識，開始以最充份的程度，演出它的角色。劍之使用於此猶似其本身具有一個靈魂。

或許我們可以這樣說，就以同感官領域相關而言，無意識是生命的長期宇宙性進化史之結果，並且是獸類與嬰兒所共同具有的，但是當智力開始發展，當我們開始成長，感官領域被智力所侵入，而感官經驗的純樸於焉消失。當我們笑，已經不只是在笑；另有某些東西加了上去。我們吃東西時，並不像我們幼兒時一般，吃混入了智性。而由於我們所有的人都知道這種智力的侵入，或智力的混淆，單純的生物行爲就被自我中心的利益所汚染。這意謂現在有一個闖入者闖進無意識，而後者不能再直接進入意識的領域，而原先交付給生物本能作用的那些行爲，現在變成了由意識和智力來指導的行爲。

這一種改變，乃是聖經用語中所謂的「純潔」之喪失，或「知識」之獲得。在禪宗和佛教，把它稱爲「情染」(the affective contamination，〔kleśa，煩惱〕)，或者「被智性所統御的意識心之干擾」（被分別識所干擾的心作用）(vijñana)。若此，禪要求成熟的人，將這種感染清除，並且也將自己擺脫知性意識的干擾——這是說，設若他眞誠希望實現一種自由而自發的生活，使得恐懼、焦慮，或不安等等情感尋不到空隙去攻擊他。當這種解脫發生，就是我們所謂「受過訓練的」無意識，在意識的領域中運作。而如此，我們也就知道盤珪禪師的「不生」或

3

現在我們已經可以聽聽澤庵和尚對他的武士弟子柳生但馬守的教訓。

澤庵的教訓，主要的重點是要把心永遠保持「流動」狀態，因爲他說，當心停滯在任何處所，就意謂着這個流被打斷，而正是這種打斷，是對於心的健康有害的。以武士而言，其意義乃是死。煩惱的汚點塗黑了人類般若的智鏡，而智力的思考阻碍了它本然的活動。這般若的智慧澤庵和尚稱之爲「不動智」——是我們內在與外在所有的活動之指導者，而當它被阻碍，則意識心就粘滯，而劍就不再聽從那「不動的智慧」——這等於我們所說的無意識——之本然、自由、自發的指揮活動，而開始服從由意識所獲得的技巧。般若是不動的動者，它無意識的運作於意識領域。

當武士站在他的對手前面，他並不想到他的對手，也不想到他自己，也不想到對方劍的動作。他只是站在那裏，持着他的劍，忘却了所有技巧，實際只是遵從着無意識的指導。他已經將他自己做爲使劍者的身份抹除。當他擊劍，不是人在擊劍，而是無意識的手中所持的劍在擊。有些故事說，擊劍者自己都並未察覺到他已把對方擊倒——完全是無意識的。無意識的運作在許多情

況中，完全是出乎奇蹟。

讓我舉一個例子：七武士。

有一部日本電影，最近介紹給美國觀衆，其中有一幕是要考驗應聘的武士之劍道的。這當然是虛構，但無疑，全是以歷史事實爲材料。主持事情的首領，設計了一個辦法，來考驗各人的劍道，他叫一個年輕的鄉下人藏在門後，那是每個到此處應聘的人必須經過的地方。當一個武士正要越過這個門檻，那年輕人就拿棍子從門後突然向他襲擊，而看這新來者如何行動。

第一個被狠狠的打了一棍。他沒有通過這一次測驗。第二個躲開了襲擊，並且回擊了年輕人。他被認爲還不夠好。第三個走到入口處停住了，他警告門後邊的人，不要對這樣一個充份熟習劍道的武士，玩弄這種卑下的詭計。因爲這一個人卽使在實際上未曾偵察到那秘密的隱藏者之前，就已感覺出他的存在。這是由於在那些戰亂的時期中，這個武士的長期經驗所使然。如此他證明了是一個成功的候選者，去執行在這個鄉村所要完成的任務。

在封建時代的那些日子，武士在日常生活中，隨時隨地都必須警覺，他們這種對隱藏的敵人之察覺，似乎發展到極爲有效的程度。這些武士們卽使在睡覺時，都準備着遭遇未料的事件。

我不知這種感覺是否可以稱之爲第六感，或一種精神感應術，而因之，是所謂的超心理學(parapsychology) 的題材。至少有一件事情是我願意提及的，卽是，劍道的哲學家們把武士

們所獲得的這種感覺，認做是無意識的運作結果，這種無意識是當他到達了無我、無心狀態時，所覺醒的。他們會說，當一個人受到最高程度的劍道訓練，他就不再有一般的相對意識，他不再關懷到他是處於生與死的戰鬪中，而當這種訓練發生效力，他的心就像一面鏡子，對方心裡的每一個動靜都在其中反映出來，而他立刻知道如何攻擊對方。(正確的說，這不是知識，而是無意識中發生的知覺。) 他的劍向着對手移動，似乎機械式的，完全憑由自己，而對方發現無從防衞，因爲劍就落在他完全沒有設防的地方。因此，武士的無意識被認做是來自無我，同「天地之理」應合，而把與此理不合的任何事物擊倒。武士的競爭或戰鬪，勝利並非屬於最快，或最强，或最有技藝者，而是屬於心純潔而無我的人。

我們是否接受這種解釋是另外一個問題，事實是，傑出的武士擁有我們所可以稱之爲的無意識，而這種心態，是當他不再意識到他的動作，而把一切都留給某種並非屬於他的相對意識的東西時所達到的。我們把它稱爲某物或某人；因爲它的存在及其性質是超乎通常意識的領域，我們對它無以名之，除非給它一個消極的名字，叫做X，或無意識。這個未知者或X，是非常樸朔的，而當它同意識以如此一種方式相關連，以致這個X取得了由意識所得到的所有技巧時，我們就把它稱爲無意識，並無不當。

4

這種無意識性質如何呢？就最廣的詞意來說，它是否仍舊在心理學的範圍之內？它是否同一切事物的淵源相連接，諸如天地之理，或同東方思想家們的本體論所提出的另外某種東西相連？或者我們是否可以像禪師們有時對它的稱呼一樣，稱它爲「大圓鏡智」？

下面是禪師澤庵與弟子柳生但馬守的故事，這個故事對於前面所描繪的無意識可能不直接有關。原因之一是他並沒有眞正面臨敵人，但是，當一個人經過了某種形式的訓練，會發展出一種幾乎可以稱之爲超心理的功能，這件事情在心理學家也許並不是無意義的。我或許還應該說一句，柳生但馬守的個案，並沒有用科學方法去證明過。但在日本的武士紀錄中，確實有過不少這樣的例子，而即使在我們現代的經驗中，也有理由讓我們相信這種「精神感應性」的直覺之可能性，不過我必須重覆說明，這一種的心理現象，同我前面所說的無意識或許並不相同。柳生但馬守，有一天在他的花園裏，欣賞着盛放的櫻花。他整個看來，完全沉緬在默想中。突然間，他感到後面有一股殺氣❸。但馬守轉身，但是他沒有看到任何人，只有一個童侍，是平常拿着主人的劍

❸ 這種經驗是武士們常常提到的。這是一種無法描繪的東西，只能從內在感覺到，是從某個人或某個東西發出。人們常常說到，某些刀劍充滿了殺氣，而另一些則使人感覺到敬畏，或尊敬，或者甚至慈善。這要靠造劍者的性格或氣質而定，因爲藝術作品反映出藝術家的精神。在日本，刀劍不僅是屠殺的兵器，而是一種藝術品。當一個人或明或暗的存着一種意念，想殺某人，他也會散發出殺氣。當一隊士兵出發要去攻擊敵人，據說上空也會盤旋着這樣一種殺氣。

跟隨他的。不能夠斷定殺氣從何處發出。這件事使他極爲困惑。因爲在他經過長期的劍道訓練之後，他已具有了一種第六感，可以用來立卽偵察出殺氣的所在。

他立卽回到他的屋子，想解決這個問題，後者使他極爲困惱。因爲以前當他察覺到殺氣的存在時，總是立卽就確定它是發自何處。他看來如此懊惱，以致他所有的侍從，都不敢走近他，去問究竟是什麽事情。

最後，一個老僕人過去問他，是否身體不舒服，要不要他們做什麽事。主人說，「沒有，我沒有不舒服，只是剛才我在花園裏發生一件奇怪的事，超乎我的了解。現在我正在想這件事。」說着，把整個事情告訴了老僕人。

當這件事傳到侍從間，那個童侍就戰戰兢兢來到主人面前，謝罪說，「當我看到主人全心全意在欣賞櫻花，我起了這樣一個念頭：主人的劍術儘管再好，如果現在我從後面突然襲擊他，他恐怕還是不能防衛自己吧。可能就是我這個念頭，被主人察覺到了。」這個年輕人說完之後，就準備着接受主人的懲罰。

這澄清了困擾但馬守如此之深的整個秘密，而主人當然並不去懲罰這年輕的侍從。他因自己的預感沒有錯誤甚爲滿意。

三、禪中的自我概念

禪宗對於實體的趨近法，雖然可以界定爲前科學的，有時却是反科學的，因爲禪與科學所追尋的方向正好相反。這並不必然說禪是反科學的，而只是說，要了解禪，我們必須要採取另一種立場，而這個立場到現在爲止，都被科學家們當做「非科學的」而加以忽視或抹殺。

科學一致都是離心的，外向的，它們「客觀的」看着它們取來做研究的物體。如此它們所採取的立場，乃是將物體同它們分開，保持距離，而從不想把它們自己同所研究的對象相認同。即使當它們爲了自我省察而向內看，它們也小心的把內在的東西向外投射，如此使得它們自己同自己離異，於是乎，內在的東西並不屬於它們自己。它們是徹底的懼怕變得「主觀」。但我們必須記得，只要我們站在外邊，我們就永遠是局外者，而就爲這個原因，我們就永不能得知物體本身，而我們所知道的一切，都是關於它——而這意謂我們永不能得知我們的眞正自我是什麽。因此，我們是永遠不能預期科學家們可以達到自我，無論他們是何等渴望。無疑，關於它，他們可以說得很多很多，而這是他們所能做的一切。如此，禪勸誡我們，如果想眞正得識自我，必須反轉科學所追尋的方向。它主張，人類所應當關心研究的是人，而人在此處的意義是意謂自我，因爲能够意識到自我的是人類而非獸類。男人或女人，不期望獲得自我之知識的，我怕要經歷另一個

生死輪廻。「知汝自己」乃是要知道你的自己（自我）。

科學關於自我的知識，由於它將自己客觀化，就不是眞正的知識。科學的研究方向須得反轉。自我需要從內在掌握，而不是從外在。這意謂自我不需走出自己之外，就可以知道自己。有些人會說，「這怎麼可能？知識總是意含着二分法，知者與被知者。」我回答：「自我知識只有當主體與客體合一才可能，這是說，當科學研究終止，而把所有實驗用的玩意兒放下，並承認除非神蹟般的躍起，到一個絕對主觀的領域，而因之超越他們自己，他們就不能再繼續探討」。

絕對主觀的領域乃是自我所居之處。「所居」並不十分確當，因爲這僅提示出自我的靜態面。但自我是永遠在動或在變的。它是一個零，而這個零是一個靜態，同時它又是一個無限，這表示着所有的時間中它都是在動。自我是流動的。

自我可以比之於一個沒有圓周的圓，因此，它是一個 śūnyatā，空。但它又是這樣一個圓的圓心，而這個圓心是在圓中每一處所的。自我是那絕對主體的點，它可以傳達不動感，或安靜感，但是由於這一點可以移動至我們所希望的任何處所，到無限變化的處所，因此它實是無點。此點是圓，而圓是此點。當科學的追尋方向被反轉，而轉向禪，這種顯然不可能的奇蹟就發生。事實上，禪正是這種不可能之事的實行者。

如此，由於自我從零移向無限，並從無限移向零，它無論如何不是科學研究的一個對象。由

於它是絕對的主體，我們所有的努力，要想把它落定在任何客觀確定的一點，都是不可能的。由於它如此飄忽，而不能被掌握，我們就不能用任何科學的方式對它做實驗。我們不能夠由任何客觀構鑄的傳達工具，來把它捉住。所有的科學才能，都無法做到這一點，因爲它不是處在科學才能所能處理的事物範圍之內。但自我在受到適當的調整後，知道如何顯露其自身，而無需經過客觀化作用的程序。

前面我曾提過杜•盧基蒙最近的一本書，人類的西方探索，在其中，他認爲「人」與「機械」是西方對實體的探討之兩個特徵。依照他所說，「人」最初是羅馬帝國一個法律名詞。當基督教討論到三位一體的問題，學者們就開始把這個詞做神學上的應用，諸如「神位」（"the divine person"）或「人位」（"the human person"），這兩者是諧和共具在基督身上的。我們現在對這個詞的應用，則具備着道德—心理學的所有歷史含意。人的問題最後終致於可以歸結到自我的問題。

杜•盧基蒙的「人」，在本性上是二元論的，而某種性質的衝突，總是在其自身之內進行着。這種衝突或緊張或矛盾，乃是所以構成人之本質的東西，而因之，恐懼與不安之感，自然就秘密的伴隨着他所表現出來的每種行爲。事實上，我們可以說，正是這種感覺驅使人去做種種激情與暴烈的偏激行爲。人類一切行爲的根源是情感，而非思辯性的問題。心理學在先，然後是邏輯

與分析，而不是邏輯與分析在先，心理學在後。

因之，依照杜．盧基蒙的看法，西方人只要執着於他們神—人或人—神的歷史—神學傳統，就不可能超越寓含在人的本性中的二元論。就是由於無意識中這種二元論的衝突，以及它所導致的不安感，使得他們向時間及空間做冒險行爲。他們是徹底外向的，而非內向的。他們不向內察看人的本性並抓住它，却從客觀方面去努力，想把他們從智力平面所分辨出來的二元論衝突加以重和。至於「人」本身，讓我引用杜．盧基蒙的話，他說：

人是招喚與回應，他是行動，而既不是事實，又不是物體；而對於諸事實與諸物體的詳盡分析，永遠不能給與他一個無可置辯的證明。（第五十頁）

人既不是在此亦不是在彼，而是在行動中，在緊張中，在橫衝直撞中——甚少成爲幸福的均衡之源，如巴哈的音樂所給予吾人者然。（第五十五頁）

此話聽來有理，人確實是如杜．盧基蒙所描繪的樣子，而與佛教徒關於 atman（自我）所說的話相應，謂：「行將散滅」。但是，大乘佛學者所要問這位作者的是：「從概念的觀點說出這些有理的話的那個你是誰呢？我們很想具體的，面對面的見見這個你。當你說，『只要我活着

，就是活在矛盾中，」這個『我』是誰？當你告訴我們，人的基本對立，是要靠信仰來接受，誰是這個持此信仰的呢？誰是這個經驗此信仰的呢？在信仰、經驗、衝突與概念化的背後，必然活着一個人，是他做這一切。」

有一則關於禪宗和尙的故事，他直接而具體的把箭頭指向發問者，而讓發問者看到它是什麼樣子。這個和尙卽是後來的黃檗希運（死於八五〇年），是唐代的偉大禪師之一。有一位知事巡視他管轄的地區內一座寺廟。住持領他去看各種遺物。當他們走到一個屋子，掛着以前的各任住持時，知事指着其中之一說，「這是誰？」住持說，「故住持。」知事第二個問題是，「這是他的像，人在何處？」住持無法囘答。然而，知事堅持要問。住持十分爲難，因爲弟子中找不到一個可以使知事滿意的人。最後他終於想起最近來到廟裏的一個奇怪的雲水和尙，這個和尙把大部份閒餘時間都用來淸掃廟院，使它井然有序。他想到這個看起來像禪宗和尙的人，或許可以囘答知事的問題。這個和尙被請進來，介紹給知事，後者恭敬的說：

「貴僧，不幸這些先生們都不想囘答我的問題。你是否可以善心爲我解惑呢？」

和尙說：「你的問題是什麼？」

知事把剛才所發生的事情都告訴他，並把問題又說一遍，「這裏是故住持的像，但是人在何處？」

和尙立刻大叫，「大人！」

知事回答說：「在此，貴僧！」

「他在那裏？」

和尙就是這樣回答了問題。

科學家們，包括神學家與哲學家，喜歡客觀而避免主觀，不論主觀的意義是什麽。因爲他們堅定的認爲，一項陳述只有經過客觀的評價，或在客觀上認爲確當有效才是眞實的，而僅是主觀或個人的經驗不足爲憑。他們忘掉了這個事實，即是一個人必然是過一個人的生活，而不是過被概念或科學所界定的生活。界說不論如何精密，或客觀，或哲學化，人所生活的却不是界說，而是人本身，而人所研究的主題乃是這個生活。主觀或客觀不是此處的問題。與我們最致命相關的，乃是由我們自己，由我們親自去發現這個生命在何處，它是如何生活。那知道自己的人，從不執着於理論，從不寫書，從不就於教訓他人，他永遠都過着他獨立自在的生活，他自由創造的生活。它是什麽？它在何處？自我從內在知道它自己，而決不是從外在。

如我們在黃檗和知事的故事中所看到的，我們通常都滿足於畫像，或相似物，而想像着人是死的，以致沒有像那位知事一樣發問：「這是像，人在何處？」把這個故事的脈絡譯成今日的說法，就是，「存在（包括人）被不斷發明的相對解決法和有用的妥協所維繫。」生與死的觀念是一個相對解決法，而畫像是一種情感上的有用妥協。但是，就一個活生生的人而言，情況却非如此，因此，知事要問：「人在何處？」黃檗是一位禪宗和尚，而他毫不猶豫的把他從夢一般的概念世界用「大人！」一聲呼喊來喚醒。答案立刻出現，「在此，貴僧！」此處我們看到整個的人從分析抽象和概念化作用的囚室中躍出。當我們了解了這個，我們就知道人是誰，他在何處，以及自我是誰。如某人只同一個動作相認同，而別無其他，則他不是一個活的人，而是一個知性化的人，他既不是我的自我，也不是你的自我。

趙州從稔（七七八——八九七）有一次被一個和尚問道：「我的自我是什麼？」趙州說：「你吃過早粥沒有？」「吃過了。」趙州又說：「那麼，去洗碗吧！」吃是一個動作，洗是一個動作，但禪宗所要求的却是動作者自己，是做吃和洗那個動作的吃者和洗者；而除非這個人從實存上或經歷上被掌握，我們就談不上動作。誰是那意識到動作的？誰是那把這意識向你傳達的？而誰又是那把所有這些不僅告訴自己又告訴所有他人的？「我」、「你」、「她」或「它」——所有這些都是代名詞，代表着它後面的某某。而誰又是這某某呢？

另一個和尚問趙州：「我的自我是什麽？」趙州說：「你看到庭前的柏樹嗎？」趙州禪師所要指的不是看這個動作，而是看者。自我如旋狀螺管的軸，永遠無法客觀化，或事實化，但它仍舊是在那裏的，而禪宗告訴我們，用赤裸裸的手去抓住它，並把那不可抓，不可客觀化，不可得之物拿給禪師看。此處，我們可以看到，禪與科學的不同。然而我們不可忘記，禪並不曾反對科學對實體的趨近法；禪只是想告訴科學家們，他們的方法不是唯一的，還有另一種方法是禪認爲更直接，更內在，更眞實，而更合乎人的。

人（person）、個人、自我（Self）和ego，我在這篇講詞中把它們當做是同義詞。人是德性的或意志的；個人則同任何種類的羣體相對照，ego是心理學用詞，而自我則既是德性的又是心理學的，並同時具有一種宗教的意含。

從禪的觀點，使自我的經驗獨特的而心理學上有其特殊之處的，是它飽含了自主的、自由的、以及創造的感覺。龐蘊有一次問馬祖道一（七〇九——七八八），「不與萬法爲伴的是誰？」馬祖回答：「你一口喝盡西江水，我就告訴你。」這乃是「人」或自我所去行的成就。那些只談相繼的感像或印象，或只談理念，或談結合原理，或整體主觀經驗的動力學，或人類活動的螺形線之非實存的軸的那些心理學家或神學家，乃是與禪背道而馳。他們跑得越是努力，離禪越遠。因此我說，科學或邏輯是客觀的或離心的，而禪則是主觀的或是向心的。

有一個人曾說過：「外在的一切都告訴人，他是虛空，而內在的一切則告訴他，他是一切。」這是一句含有深意的話，因爲這是我們每個人，當靜坐而深深看入他的生命之最內在的深處時，都會有的一種感覺。某種東西在那裏躍動着，而且會用一種飄緲的聲音向他說，他不是白白生下來。我又在別處讀到：「你只是獨自掙扎，你獨自走入荒漠，你被世界所遺棄。」但是，讓一個人眞眞實實的向內察看到，他會發現他並不是孤獨的，被遺棄的；在他之內有某種尊貴的孤獨感，他確實是全然獨自站立着，然則他並沒有同其他一切存在分離，這種獨特而顯然的，或從客觀上看來矛盾的處境，當我們以禪的方式去趨近實體時，就會發生。他的這種感覺，是來自他個人的創造或原創體驗，而這是超越智力或抽象領域的。創造並非只是活動，那乃是自我主宰力——我們稱之爲自我——的信印。

個性也是自我一個重要的標示，但它更具政治性與倫理性，而與責任觀念密切相連。它是屬於相對領域的。它易於同固持己見相連。它總是意識到他人，而爲此被他人控制。因此，個人主義之强調，總是和相互的限制之緊張感相互存在。在此處沒有自由，沒有自發，而只是一種深深的沉重的氣氛，或壓抑感將人罩住，而結果是各式各樣的心理騷亂。

個人化作用 (individuation) 是一個客觀的用詞，把人同人加以區分。當這種區分變得極端，對權勢的渴望就抬頭，而往往變得無法控制。如果它未曾變得如此之强，或者，當它或多或

少還有一些消極成分，則當事者就變得對批評與註解極爲敏感。這種敏感常常把人驅使到不幸的奴役深淵，這使我們想到卡萊兒 (Carlyle) 的「衣裳哲學」 (Sartor Resartus) 。「衣裳哲學」是外觀世界的哲學，在這個世界中，每一個人都爲了其他每個人穿着，而使得他或她自己顯得同自己不一樣。這當然有趣。但是當行之過份，人就喪失了他的原創性，而使自己變得滑稽，把自己變成了猴子。

自我的這一面當變得過爲明顯，過爲脹大，眞正的自我就被擠向後方，而往往縮減至無有，這是說，他被壓抑。我們大家都知道，這種壓抑意謂着什麽。因爲創造性的無意識是永遠不能被壓抑的，它一定會用某種方法來肯定它自己。當它不能够用自然合乎於它的方式來肯定自己，它會衝破一切界限，有時用暴力的方式，有時則以病理的方式。不論是那一種方式，眞正的自我都是被摧殘了。

由於悲憫這件事情，佛就提出了無我 (non-ego) 論，來把我們從表象的夢幻中喚醒。然而，對於佛提出其教義略帶消極的方式，禪宗還不十分滿意，而進一步用最爲肯定，最爲直接的方式來確證它，以便佛門弟子在趨近實體時不致錯誤。讓我們舉一個臨濟義玄 (?——八六七) 所提出的例子：

有一天他在法會上說：「在你們的赤肉團裏，有一位無位眞人，常從你們的面門〔感官〕出

人。那些還沒有體驗到的人，試試看！」

有一個和尚走上前問道：「誰是無位眞人？」

臨濟從椅子上走下來，一把抓住他的喉嚨，說：「你說，你說！」

那個和尚猶豫不知如何做答。

臨濟放了他，說：「多麼沒用的一段乾屎橛子。」

臨濟的「無位眞人」就是自我。他的教訓幾乎完全是關於這個人的，這個人有時也被稱做「道人」。他可以說是中國禪宗思想史中第一個禪師，特別强調我們生活活動中每一個片斷，都有着這個人的存在。他從不倦於教訓他的弟子，要體認這個人或眞正的自我。這個眞正的自我，是一種形而上的自我，同那屬於有限相對世界的心理學自我或倫理學自我不同。臨濟的人被界定爲「無位」，或「獨立於」，或「無衣」❹，所有這些都使我們想到「形而上的」自我。

在做了這一段初步的解釋之後，讓我們更爲廣泛的引用一些臨濟關於人或自我的話，因爲我認爲他在此處十分清楚的表達了他的看法，並可以幫助我們了解禪宗的自我概念。

❹ 無衣，即意謂着獨立〔無依〕，又意謂着無衣。衣，第一個意義是「依」，第二個意義是「衣」。

臨濟論自我——或「於此時，在目前，孤獨、明徹，以充份覺知，聽此說法者❺❻。」

1

〔在談過佛的三種身之後，臨濟繼續說：〕所有這些，我可以十分確定，都只不過是幻影。大德，你們必須認識到戲玩這些幻影的那個人，他是一切諸佛之源，是從道者於一切處所的庇護所。

聽法者與默會此法者，既不是你們的肉體，也不是你們的肚子、或肝臟，或腎臟，也不是空虛的空間。如此，是誰默會這一切呢？即是那就在目前，充分覺醒，沒有可分之相，而歷歷孤明者。是這一個了解如何說法。

當你們悟及此處，你們就與佛與祖無異。〔那有此了悟的人〕於所有的時間中不被打斷。他遍在一切我們眼所見之處。只由於我們情的阻礙，直覺才被蒙遮，由於我們的想像，實體才顯分殊。因之，我們才遭受一切痛苦，轉生三界。依我所見，無物比〔此人〕更深，而就是由他，我們每個人可以獲得解脫。

❺譯註：下面九段係依鈴木大拙英文所譯，臨濟錄原文附於本章之末。
❻下面九段皆取自臨濟語錄。

諸位求道者，心是無形的，能够穿透十方。他透過這個眼睛看，透過這個耳朵聽，透過這個鼻子聞，透過這個嘴巴說，透過這個手來抓，透過這個脚來走。

2

諸位求道者，那在此刻，我們目前，光明、孤立，充分覺醒而聽法者——這個人不停滯於任何處所，他穿透十方，在三界中他都是自己的主人。進入一切處境，分辨一切事物，他是不能從他自己被轉開的。

在一念之間，他會穿透法界。遇到佛，他說佛的話，遇到祖，他說祖的話，遇到羅漢，說羅漢的話，遇到餓鬼，說餓鬼的話。

他轉向一切處所，遍歷一切諸地，教訓一切衆生，而又仍未出一念之間，無論他去何處，他都保持純淨，無可界定，他的光透入十方，而萬物都是同一本然。

3

什麼是正確的了悟呢？

是你進入一切〔境〕：通常的和神聖的，污穢的和純潔的；是你進入一切佛地，進入彌勒樓

閣，進入毘盧遮那法界，而不論你進入何處，都呈露出一個屬乎生、住、壞、滅之境。佛，現身於此世，轉大法輪，又進入涅槃（而不像我們一般人期望永久留在世間）。然而他的去來，却沒有踪跡。如果我們試圖追尋他生死的踪跡，無處可尋。

進入無生的法界，他遍歷一切諸地。進入華藏世界，他看到一切事都是空虛，而沒有實質。唯一實有者，是道人，此人不依任何事物，此刻正在聽〔我〕說法。而此人乃是一切諸佛之母。

因之，佛是由不依於任何事物而生。當了解了這不依於任何事物者，也就見到佛是無可得。當人得到這一種洞見，他就可說是有了眞悟解。

學者們，由於無知於此，就執着於名和句，而被所謂平凡或智慧等等名目所阻碍。當他們對於道的看法，被如此阻碍，他們就不能淸楚的見到〔道〕。

卽使佛的教訓中所說的十二種分別，也不過是字和表示之詞（而不是實體）。學者們不了解及此，因此想從字和句中尋求意義。由於他們都依賴着某種東西，他們就發現自己糾纏在因果律中，而無法逃脫三界中的生死輪廻。

如果你們想超越生與死，去與來，而能够自由的脫離一切附着，你們就應該認識這一個在此刻聽此說法的人。他既無形又無狀，既無根又無幹，沒有居處，而充滿活力。

他回應一切處境，而顯露他的活力，然而又不是從任何處所而來。因此，當你要尋求他，他就遠離；你越是要接近他，他轉開得離你越遠。他的名字稱之爲秘密。

4

然而，正在各位求道者面前，於此刻聽我說法者，唯他正是此人——他是火不能燒，水不能溺，他即使進入三種凶惡的路途，或進入地獄，却像遊覽花園一般，即使他進入餓鬼或畜生之地，也不會遭受任何因果報應。何以如此？因爲他沒有任何揀選嫌棄。

如果你愛智慧者而厭恨平凡者，你就會在生死之海浮沉。種種邪惡的熱情是由於心才有；如果你們沒有心，又有什麽邪惡的熱情可以縛住你呢？當你不因分別和執着而受騷擾，你會卽刻不需努力便能得道。如果你帶着混擾的心在鄰人之間跑來跑去，你是註定要回到生死之地，不論你試着抓住那道，試了多少個無數刧。不如回到你的廟裏，安安靜靜盤腿而坐。

5

啊，各位求道者！你們這些目前聽我說法者，不是〔那造成你們身體的〕四種元素。你們是那些能應用這些元素的人。當你們能够看到這個〔眞理〕，就能够來去自由。就我所見，沒有一

物是我所嫌棄的。

6

〔有一次大師做如下的說法：〕學道的人切要對他自己有信心。不要向外尋求。若你們這樣做，則只是被不重要的外在事物所牽引，你們將不能辨別對與錯。人們會說有佛有祖，但那不過是眞正的法所遺留下來的痕跡而已。如果一個人出現在你們面前，展示着二元性的字或句，你們就會困惑而起疑問。由於不知如何去做，你們就在鄰人和朋友間跑來跑去，問東問西。你們必致不知所措，那具有高貴性格的人，是不會浪費時間，這樣去談論主和賊，是與非，物質與財富。

我●坐在此處，我是不分別和尙與俗人的。任何人來到我面前，我都知道他從何而來。不論他想說什麼，我都知道他一定是基於語言和文字，而所有這一切都只不過是夢幻。我只見到那騎乘在可能產生的一切遇境之上的那個人；他是諸佛的神秘題旨。

佛境不能自稱爲佛境，是那無依道人，乘境而出。

如果有人來對我說，「我在尋求佛陀」，我就以清淨境出來回應。如果有人來，要求菩薩，

● 整個的說法中，「我」都代表那「人」或者，用我的說詞，代表那「絕對主體」。

我卽以慈悲境出來回應。如果人來，要求菩提〔或覺悟〕，我就以不可比擬的美妙境出來相應。如果有人來，要求涅槃，我就以晴澈的安靜境出來相應。境可以無限變化，人却不變。如此〔如人所說〕，「它❶應合着境而現形，就如月在水中〔變化的〕映現。」

〔此處需要一些解釋。上帝，就以其在其自身，同其自身，爲其自身而言，是絕對的主體，是 śūnyatā 本身。但當祂始動，他卽是創造者，而世界以其無限變化之境纒捲在內。原本的上帝，或主神，並沒有孤獨的留在萬境之後，而是在這紛紜萬象之中。是人類的推理——而這是瞬時有限的——常常使我們忘記祂，而把祂置於我們時空及因果世界之外。佛家的用詞在表面與基督教相距甚遠，但當我們潛入够深，我們將發現這兩個潮流是相交的，或者說，是從同一個淵源中流出。〕

7

諸位求道者！你們切要尋求眞正的了解，以便你們可以無猶無豫行遍世界，而不被不合人性的精怪〔卽是，那些假禪師〕所迷惑。

❶原文無「它」字，因中文主詞常省略。此處「它」代表「實體，或人，或自我。」

貴人是那不被任何事物所負累的人，是那留在無爲之境的人。在他日常生活中，沒有任何特殊的事情標顯出來。

當你一旦轉向外在，而在你的鄰人中去尋找你的手脚〔就好像它們不是原本在你身上〕，你就錯了。你可以試圖尋找佛陀，但他却不過是一個名字。你還認識這樣跑來跑去尋求的人麼？諸佛、諸祖，在過去，未來和現在的十方中顯現，而他們的目的無不是求法。所有的從道者〔菩提〕，那現在求道的人——他們也是在求法，而不是求其他。當他們求得，他們的任務就終了。當他們沒有求得，他們就像以往一樣，在生存的五道＊上輪轉。

法是什麽？即是心。心無形，而能穿透十方，它的種種活動在我們面前呈現。人們不信如此。他們想去尋見它的名字、語言，想像着佛法就在名言文字中。然而兩者是何等之遙，如天與地！

諸位求道者！你們認爲我的說法是關乎什麽？它們關乎心，而心既入一般人，又入智慧者，既入不潔者，又入潔者，入世俗者，又入不世俗者。

重要之處在於，你們㉛既非一般人，又非智慧者，既非世俗者，又非不世俗者。是你們把世

＊譯註：天、人、畜生、餓鬼、地獄。

㉛同別處一樣，此處的「你」，其意義是呈現在「人」中的「心」。「你」和「人」在此處是可互換的。

俗、非世俗、一般、智慧等名字用在上面。而既不是世俗，也不是非世俗，既不是智慧者亦不是一般人，把名字加在人上。

諸位求道者！切望你們了會這個〔眞理〕，並自由運用它。不要粘着於名字。〔這眞理〕是爲神秘的題旨。

8

大丈夫當不被他人引入迷途。不論他行至何處，但都是自己的主人。他完全是自己獨立。一旦一絲疑念進入，諸種邪惡精神卽將心佔據。當菩薩懷着一絲疑念，就給生死之魔以良好機會。只當使心不受激擾，不要渴望外在。

當諸種境遇發生，讓它們被照明得清清楚楚。你只當相信這一□於此刻正在行動着的。他不用任何特別的方式來表現自己。

當一念在你心中昇起，三界連同一切諸境就昇起，這些諸境是可以以六塵來區分的。當你依照諸境遇來回應，你又何所缺呢？

在一念之間，你既進入汚穢界又入淸淨界，入彌勒樓閣，又入三眼國土。不論你行至何處，你所看到的僅不過是虛名。

9

諸位求道者，眞實於自己是何其難哉，佛法深、幽不可測，但當了會，又何其容易！我整日教人何爲佛法，但學者們似乎根本不加留心。何其千萬次，他們把它踩於脚下！然而，他們所見，仍舊是一片黑暗。

〔法〕無任何形式，然則當它在孤寂之中顯現，又是何等淸楚！但由於他們信心不足，就意圖由名由字對它做解。一生中花去半百歲月，拖着行屍走肉，從這門跑到那門。整個國土裏亂走，肩上揹個行囊〔裝了半開不開的老師們空洞的言詞〕。有一天閻羅王非得討還所有的草鞋錢不成。

大德，當我告訴你們，向外求法無法可得，學者們誤會了我。他們轉向內在，尋索它的意義。他們盤腿面壁而坐，舌抵上齶，落入不動狀態。他們認爲這就是諸祖所行的佛教傳統。大錯，如果你們把不動的純淨狀態，認做是要求於你們的狀態，就是把無明⑩認做主人⑪。古代一位大

⑩ 梵文爲 Avidyā。〔譯註：英文原用 the darkness of Ignorance〕。

⑪ 不動、淸淨或安靜——所有這些都是指一種意識狀態，在其中所有的思想波動都一律引退。這也被稱做無知之黑淵，或無意識之黑淵。這是學禪的人要用一切方法去避免的，而不要把它認做是禪宗格律(discipline)的最終目標。

師說，「寂靜的黑淵——這確實是我們必須懼怕的」，這卽是前面所說的意義。〔反過來說〕，你若認爲它是動者，則一切草木皆知，何者爲動。但這不可稱之爲道，動是風之性，而不動是地之性，兩者都沒有自性。

當自我在動，你若企圖抓住它，它就會立於一種不動狀態；當它不動，你若企圖抓住它，它會轉而爲動。它像深水之中鼓波而游的魚。哦，各位求道者，動與不動，是客觀看時〔自我〕的兩面，而那不依於任何事物者却只有道人自己，是他，自由運用〔實體的兩面〕，有時動有時不動……〔大部份學者都被這二分法的網所罩住。〕但如有人超乎通常的思想模式⑫，他可以到我這裏來，我便以我的整體來行動⑬。

大德，此處是學者整個用心處，因爲此處沒有餘地容一絲空氣通過。它如閃電，如敲擊火石時的火花。〔一瞬間〕整個卽過。學者的眼睛如果空空注視，卽全盤皆失。當你把心用在上面，

⑫ 一般而言，人對於了解佛教眞理的秉賦分爲三種：上、中、下。

⑬ 「我」原文是用「山僧」，臨濟以此指他自己，這個謙卑的稱謂，不僅是指臨濟那屬於這個處處受限制的世界之個體，也是指那居住在絕對主體或虛空的超越境界中的悟者。一個在這種境界中的人，是不會像一個片面個體化的人或心理學所界定的自我那樣行動或行爲的，他也不像一個抽象的概念那樣行動或行爲，而是以他整個的生命或人格而行動。當我們繼續讀下去，將會更爲明顯。

它即從你溜走；一念激起，它就離你他去。那了解的人會發現它即在他面前。⑭

大德！帶着缽囊屎擔子⑮，你們沿門跑來跑去，想要求佛求法。但那此刻到處尋求的——你們可知他正是誰？他除了無根無莖之外，乃是最爲活潑潑的人。你們可以試圖把他擁聚，但他無可擁聚；你們可以試圖把他撥散，但是無可撥散。你越是追求他，他離你越遠。當你不再追求他，看啊，他就在你眼前了！他那超越感官的聲音，充滿你的耳朵。那些沒有信念的人，白白浪費珍貴的一生。

哦，諸位求道者，是〔他〕在一念之間進入華藏世界，入毘盧遮國土，入解脫國土，超自然力量國土，入清淨國土，入法界。是他進入汚穢界，一如進入純淨界，進入平凡界，一如進入聖智界。是他進入畜生界，以及餓鬼界。不論他進入何界，我們都不能發現他的生死痕跡——不論我們如何想界定他的方位。我們所具有的，只不過是空虛的名字；它們就像空中的幻花。它們不値我們追求掌握。得與失，是與否——所有這些二分法都務必即刻除却……

⑭「它」是由譯者〔鈴木大拙〕所加，意指法或實體或人或道。

⑮缽囊是旅行的和尙裝乞食的缽子用的。屎擔子是一種輕蔑詞，指那些眼睛尙未開向佛法，心還被空洞的名詞及閒雜的思想所充滿的和尙。後面這些東西，就像排泄物一般，是不應該留在身體裡的。那些只知堆積觀念，而根本不能實現這些觀念的和尙，也被稱做「飯囊」，或「臭皮囊」。

至於我這山僧，我之掌御自己，不論是用肯定，還是用否定，都與眞正的〔了悟〕相契合。如遊玩般，以超乎知覺的方式，我自由進入一切處境，展用自己，而又像我完全沒有從事任何事情。在我的環境中不論是發生任何事情，都不能影響我。如果任何事務向我走來，而想從我得到什麽，我就出來，看他。他却不認識我。於是，我穿上各種衣裳，而學者們遂開始種種解釋，被我的字句所困。他們完全沒有分辨的能力！他們落眼在我穿的衣裳，而分別着它們的各種顏色：藍、綠、紅、白。當我把它們統統脫卸，而進入純淨的狀態，他們大驚，茫然若失，東奔西跑着說，我沒有衣裳！這時，我要轉向他們說，「你們可認得那穿着各種衣服的人？」現在他們終於轉過頭來，而認識了我〔外形中的〕！

大德，要小心衣裳〔不要把它當做實體〕。衣裳不是自己做決定的；是人穿上各種衣裳：淸淨之衣，無生之衣，覺悟之衣，涅槃之衣，祖衣，佛衣。大德，此諸一切，不過是聲音、言詞，不過是我們所換穿的衣裳。腹腔的運動，以及通過齒間的空氣，就造成了聲音。當我們把它發出來，在語言上似乎有意義。如此，我們知道，它們是不實的。

大德，外在上我們用聲音，言詞，內在裡我們用意識模式的改變——以此，我們思想和感受；然而，所有這些，都只不過是我們所穿着的衣裳。不要把人們所穿的衣裳當做實體。如果你們這樣下去，即使經歷無數刧，你們仍舊只不過是衣裳專家而已。你們還必須在三界徘徊，在生

死輪廻中轉。沒有任何事情相似於無爲的生活，猶如古人曾說：

相逢不相識，

共語不知名。

今日的學者們之所以不能〔達到實體〕，是因爲他們的理解未能越過名字與言詞。他們所做的，是把他們半懂不懂的老衰師父的話錄在珍貴的本子上，然後包了三匝五匝，安安全全裝在箱子裡。這是爲了不讓別人窺探。自以爲師父的這些話含藏了深刻的〔法〕旨，他們就用最爲恭敬的方式珍藏起來。他們犯下的是何等大錯！啊，眼睛昏花的求道者！從乾骨頭中你們如何能夠得到汁液！有些人連什麼是好什麼是壞也不知道。翻遍了許多經典，經過了許多的思量與計較，他們集聚了一些辭句〔以備自己之用〕。這就像一個人，把屎塊子含進嘴裡，又吐出來傳給別人。那些像個多嘴婆，把一句謠言傳來傳去的人，將這樣白白渡過一生。

有時他們說：「我們是謙卑的和尚」，而當別人問道他們什麼是佛所教時，他們就閉着嘴，一句話不說。他們的眼睛好像看入黑空，嘴吧彎得像個扁擔⑯。即使是彌勒佛在這個世界上出現，這些人也注定要到另一個世界去；他們一定會到地獄去受他一生痛苦。

大德，你們從這個地方匆匆忙忙走到那個地方，是爲了什麼？除了使你們的脚板更濶之外，

⑯ 諷喻嘴吧緊閉之狀。

無一是處。〔用你們這種錯誤的方法〕你們無佛可求。〔用你們這徒然的努力〕，你們無法得道〔菩提〕。〔用你們的散漫摸索〕，你們無法可見。只要你們從外在去尋求一個有形相的佛〔諸如偉人的三十二徵記〕，你們就永遠不能認識到他與你〔卽是說，你的眞正自我〕無相似之處。如果你們想知道什麼是你們的本心，我要告訴你們，它既不是合，也不是離。大德，眞正的佛沒有形，眞正的道〔或菩提〕沒有體〔質〕，眞正的法沒有相。這三者融爲〔實體〕的一。那些仍然不能體會這個的人，陷於迷茫狀態，叫做因無明而輪廻的衆生。

附臨濟語錄原文

1

明知是光影，大德，儞且識取弄光影底人，是諸佛之本源，一切處，是道流歸舍處。是儞四大色身，不解說法聽法，脾胃肝胆，不解說法聽法，虛空不解說法聽法。什麼解說法聽法，是儞目前歷歷底，勿一箇形段孤明，是這箇解說法聽法。若如是見得，便與祖佛不別。但一切時中更莫間斷，觸目皆是，只爲情生智隔，想變體殊，所以輪廻三界，受種種苦。若約山僧見處，無不甚深，無不解脫，通流心法，無形通貫十方，在眼曰見，在耳曰聞，在鼻齅香，在口談論，在手執捉，在足運奔。

道流，卽今目前孤明歷歷地聽者，此人處處不滯，通貫十方，三界自在，入一切境差別，不能回換，一刹那間透入法界，逢佛說佛，逢祖說祖，逢羅漢說羅漢，逢餓鬼說餓鬼，向一切處游履國土，教化衆生未曾離一念，隨處淸淨，光透十方，萬法一如。

3

如何是眞正見解？師云，儞但一切入凡入聖，入染入淨，入諸佛國土，入彌勒樓閣，入毘盧遮那法界，處處皆現國土，成住壞空。佛出于世轉大法輪，却入涅槃不見有去來相貌，求其生死，了不可得，便入無生法界，處處游履國土，入華藏世界，盡見諸法空相皆無實法。唯有聽法無依道人，是諸佛之母，所以佛從無依生，若悟無依，佛亦無得，若如是見得者，是眞正見解。學人不了爲執名句，被他凡聖名礙，所以障其道眼，不得分明。只如十二分教，皆是表顯之說，學者不會，便向表顯名句上生解，皆是依倚落在因果，未免三界生死。儞若欲得生死去住，脫著自由，卽今識取聽法底人，無形無相，無根無本無住處，活潑潑地，應是萬種施設，用處只是無處，所以覓著轉遠，求之轉乖，號之爲秘密。

4

唯有，道流，目前現今聽法底人，入火不燒，入水不溺，入三塗地獄如遊園觀，入餓鬼畜生而不受報。緣何如此，無嫌底法。儞若愛聖憎凡，生死海裏沉浮。煩惱由心故有，無心煩惱何拘，不勞分別取相，自然得道須臾。儞擬傍家波波地學得，於三祇劫中終歸生死，不如無事向叢林中，牀角頭交脚坐。

5

道流，儞祇今聽法者，不是儞四大。能用儞四大。若能如是見得，便乃去住自由。約山僧見處，勿嫌底法。

6

如今學道人，且要自信，莫向外覓。總上他閑塵境，都不辨邪正。祇如有祖有佛，皆是教迹中事。有人拈起一句子語，或隱顯中出，便即疑生照天照地，傍家尋問也太忙然。大丈夫兒，莫祇麽論主論賊，論是論非，論色論財，論說閑話過日。山僧此間不論僧俗，但有來者盡識得伊，

任伊向甚處出來。但有聲名文句，皆是夢幻。却見乘境底人，是諸佛之玄旨。佛境不能自稱我是佛境，還是這箇無依道人，乘境出來。若有人出來。問我求佛，我卽應清淨境出，有人問我菩薩，我卽應慈悲境出，有人問我菩提，我卽應淨妙境出，有人問我涅槃，我卽應寂靜境出，境卽萬般差別，人卽不別。所以應物現形，如水中月。

7

道流，切要求取眞正見解，向天下橫行，免被這一般精魅惑亂。無事是貴人，但莫造作，祇是平常。儞擬向外傍家求過，覓脚手，錯了也。只擬求佛，佛是名句。儞還識馳求底麽？三世十方佛祖出來，也只爲求法。如今參學道流，也只爲求法。得法始了，未得依前輪廻五道。云何是法？法者是心法。心法無形通貫十方，目前現用。人信不及，便乃認名認句，向文字中求意度佛法，天地懸殊。道流，山僧說法，說什麽法，說心地法，便能入凡入聖，入淨入穢，入眞入俗。要且不是儞眞俗凡聖，能與一切眞俗凡聖，安著名字；眞俗凡聖與此人安著名字不得。道流把得便用更不著名字，號之爲玄旨。

8

大器者，直要不受人惑，隨處作主，立處皆眞，但有來者，皆不得受。儞一念疑卽魔入心；如菩薩疑時，生死魔得便。但能息念，更莫外求。物來卽照。儞但信現今用底，一箇事也無。儞一念心生三界，隨緣被境分爲六塵。儞如今應用處，欠少什麽？一刹那間便入淨入穢，入彌勒樓閣，入三眼國土。處處遊履，唯見空名。

9

道流，實情大難。佛法幽玄，解得可可地。山僧竟日與他說破，學者總不在意，千徧萬徧，脚底踏過黑沒焌地。無一箇形段歷歷孤明，學人信不及，便向名句上生解。年登半百，祇管傍家負死屍行，擔却擔子天下走，索草鞋錢有日在。大德，山僧說向外無法，學人不會便卽向裏作解，便卽倚壁坐，舌拄上齶湛然不動，取此爲是祖門佛法也，大錯。是儞若取不動淸淨境爲是，儞卽認他無明爲郞主。古人云，湛湛黑暗深坑，實可怖畏，此之是也。儞若認他動者是，一切草木皆解動，應可是道也。所以動者是風大，不動者是地大，動與不動俱無自性。儞若向動處捉他，他向不動處立，儞若向不動處捉他，他向動處立，譬如潛泉魚鼓波而自躍。大德，與不動是二種境，還是無依道人，用動用不動…如有出格見解人來，山僧此間便全體作用…大德，到這裏，學人著力處不通風，石火電光卽過了也，學人若眼定動卽沒交涉。擬心卽差，動念卽乖，有人解者

不離目前。大德，儞担鉢囊屎担子，傍家走求佛求法。即今與麽馳求底，儞還識渠麽？活潑潑地祇是勿根株。擁不聚，撥不散，求著即轉遠，不求還在目前。靈音屬耳。若人不信，徒勞百年。道流，一刹那間，便入華藏世界，入毘盧遮那國土，入解脫國土，入神通國土，入淸淨國土，入法界，入穢入淨，入凡入聖，入餓鬼畜生，處處討覓尋，皆不見有生有死，唯有空名，幻化空花，不勞把捉，得失是非，一時放却：如山僧今日用處，眞正成壞翫弄神變，入一切境隨處無事。境不能換。但有來求者，我便即出看渠，渠不識我，我便著數般衣，學人生解，一向入我言句。苦哉瞎禿子，無眼人把我著底衣，認靑黃赤白，我脫却入淸淨境中，學人一見便生忻欲，我又脫却，學人失心忙然狂走言，我無衣。我即向渠道，儞識我著衣底人否，忽爾回頭認我了也。大德，儞莫認衣，衣不能動，人能著衣；有箇淸淨衣，有箇無生衣，菩提衣，涅槃衣，有祖衣有佛衣。大德，但有聲名文句，皆悉是衣變。從臍輪氣海中鼓激，牙齒敲磕成其句義，明知是幻化。大德，外發聲語業，內表心所法，以思有念，皆悉是衣。儞祇麽認他著底衣爲實解，縱經塵劫，祇是衣通，三界循環輪廻生死。不如無事。相逢不相識，共語不知名。今時學人不得，蓋爲認名字爲解。大策子上抄死老漢語，三重五重，複子裏不敎人見，通是玄旨以爲保重，大錯。瞎屢生儞向枯骨上，覓作麽汁？有一般不識好惡，向敎中取意度商量成於句義，如把屎塊子向口裏含了，吐過與別人；猶如俗人打傳口令相似，一生虛過。也道，我出家。被他問著佛法，便即杜口無詞

，眼似漆突。口如匾担，如此之類，逢彌勒出世，移置他方世界，寄地獄受苦。大德，儞波波地往諸方覓什麽物，踏儞脚板濶，無佛可求，無道可成，無法可得。外求有相佛，與汝不相似，欲識汝本心，非合亦非離。道流，眞佛無形，眞道無體，眞法無相。三法混融和合一處。辨既不得，喚作忙忙業識衆生。

四、公案

1

公案是禪師給弟子的難題。然而，「難題」並不是個很好的用詞，我寧喜歡日文或中文的公案二字。「公」原義爲「公開的」，「案」是一個「文案」。但「一個公開的文案」却是與禪根本不相關的。禪的「文案」是我們每個人生到這世界來時所帶來的文案，並且在他離開之前得設法解明的。

依照大乘傳說，佛陀從母腹中誕生出來時說：「上天下地，唯我獨尊」。這乃是傳給我們的佛之「公案」，而那能正確領會的人，乃是禪的追隨者。然而，由於它是對我們「公開」的，是對我們每個人公開的，因此其中並沒有隱密；而對於那有眼能看的人來說，它並沒有含着什麽困難。設若其中含有任何隱藏的含義，那是在於我們這一邊，而不在於那「文案」本身。

公案是在我們裡面的，而禪師們所做的，不過是爲我們把它指出來，以便讓我們比以前看得更爲清楚。當公案從無意識中被引到意識領域，我們就說它已被我們了解。爲了達成這種覺醒，公案有時以辯證的形式出現，但經常却出以完全莫明其妙的方式——至少表面上看來是如此。

下面的例子可以歸類在辯證形式裡：

禪師們常帶着一根棍子或棒子，那是走山道時用的。但日子久了，在禪師們的手中就變成了權威的象徵，往往用來證明他的觀點。他會把這根棒子放在會衆面前，說出類似這樣的話：「這不是一根棒子，你們怎麽說？」有時他會說出這類的話：「如果你說它是棒子，你就『觸』（或肯定）；如果你不稱它爲棒子，你就『反』（否定）。既不用肯定，又不用否定，你們怎麽稱它？」事實上，這樣的公案已經不僅是辯證性的了。下面是由一個有能力的弟子所做的一個解決之例：有一次，當一位禪師說了那樣一段話，一個和尙從會衆中走出來，把棒子從禪師手上拿下，折成兩段，丟在地上。

另外有一位禪師，他把棒子拿出來，說了這麽幾句像謎似的話：

「當你有棒子，我給你一根；當你沒棒子，我要把你的拿走。」

禪師有時十分明白的說：「你來自何處？」或「你走向何方？」但他可能會突然轉變話題，而說：「我的手像佛，但是，我的腿多麽像驢啊！」

你會問，「即使我的手像佛又有什麽意思呢？而說我的腿像驢，這根本是亂來了。即使如此，但那與我們最關心最根本的存在問題又有什麽關係？」禪師在此處所提出的問題或挑戰，如果你願意那麽說，當然是可謂之莫明其妙的。

讓我們再擧另一個禪師「莫明其妙」的例子。有一個弟子問道：「全然獨立，而不與萬種事物爲伴的是誰？」禪師回答說：「你一口喝盡西江水，我再告訴你。」「不可能的！」我們會立即這樣反應。但歷史却告訴我們，禪師（馬祖）的這句話却打開了問話者(龐居士)意識的深府。

也是這同一位禪師，把另一個和尙踢倒。這個和尙的錯誤在於問道：「什麽是佛祖西來意？」，而這意謂，「佛法的根本意義是什麽？」但是，當這個和尙從地上起來，却拍手從內心大笑出來，說：「多麽奇怪，多麽奇怪，世間一切形式的三昧，竟在一根髮尖上，而我把它的秘密含義了解至最深處！」〔也大奇，也大奇，百千三昧，無量妙義，只向一毛頭上，一時識得根源去。〕在禪師的脚踢和和尙這出奇的反應之間，究竟會有什麽關係呢？在智性的層面是永遠無法對它們做了解的。所有這些，雖看似莫明其妙，但我們之失於面對那赤裸裸站在我們面前的最終實體，却是由於我們的概念化作用使然。那些「莫明其妙」的東西，實際上具有着豐碩的意義，而使得我們得以把幕布穿透——這層幕布，只要我們停留在相對論的這一邊，就是永遠存在的。

2

這種在今日被稱做公案的「問答法」，在當日實際發生的時候，並沒有今日我們所加諸於它們的那些看法。它們只是尋求眞理者以之了悟的途徑，是禪師們用來啓發那些發問的和尙們的方法。對於禪，略似有系統的研究，是始於十二世紀的宋代禪師們。這時期的一位禪師選了趙州的「無」做爲一件公案，叫他的弟子們去參。趙州的「無」，故事是這樣的：

趙州從諗（七七八——八九七）是唐代的一位偉大禪師。一次，有個和尙問他，「狗有沒有佛性？」大師回答：「無」。這個意義就是「沒有」。但是，當這被當做公案時，其含義是無關的，重點只是「無」。師父叫弟子們集中整個的心在那沒有含義的「無」的聲音，而不論文意謂「是」或「否」，或到底有沒有意義，就只是「無！」「無！」「無！」

這「無」的聲音一直要唸下去，直至整個的心都被它所浸透，而沒有餘地留給任何其他思想。這個有聲無聲的誦着這個聲音的人，現在已同這個聲音完全合而爲一了。重覆唸着「無」的，已不再是一個個人；是「無」自己在重覆着自己。當他移動的時候，不是一個意識到自己的人到移動，而是那「無！」這個「無！」站或坐或走，食或飮，說話或沉默。個人從意識領域消失了——而這個意識領域，現在已完全被「無！」所佔據。事實上，整個宇宙只不過是這個「無！」

「上天下地，唯我獨尊！」這個「無」即是這個「我」。現在我們可以說，這個「無」與這個「我」與宇宙無意識，三者是一，而一是三。在這種合一狀態下，意識是處於獨特情況的，我稱此種情況爲「有意識的無意識」，或「無意識的有意識」。

然而這仍舊不是悟的經驗。我們可以把它視做與「三昧」相應——後者意謂「平衡」，「一致」或「沉靜」，或者「一種平靜狀態。」就禪來講，這還是不够的；必須還得某種覺醒，突破平衡，而把人重新帶回意識相對層次，那時就發生了悟。但此所謂相對層次，並非眞正是相對的；它是意識層次與無意識層次的交界處。一旦觸及這個層次，人的通常意識就浸含了無意識中的訊息。這乃是有限的心認識到它是根置於無限的時刻。用基督教的詞義來說，這乃是靈魂直接或內在的聽到活的神之聲音的時刻。猶太人可以說，當摩西在西埃山聽到上帝向他宣布說，我的名字是「我是『我是者』」時，摩西就是處於這種心態。

3

現在的問題是，「宋代的禪師們如何會發現了這個『無』，做爲導致禪之體驗的有效方法呢？」然而，這「無」中並無任何智性作用。此處的情況，同宋代以前師生間的問答是十分不同的。事實上，任何時候有任何問題提出，這「問」的本身都意含着智化作用。「佛是什麽？」「自

我是什麼？」「佛的教訓中最終的原理是什麼？」「生命的意義是什麼？」「生命値得活嗎？」所有這些問題都似乎要求着某種「智性的」或可辨識的答案。當這些發問者被告以退回他們的屋子中，用心去學習這個「無」，他們如何接受呢？他們唯有目瞪口呆，而不知道如何去應用這個命題。

雖然確實是如此，但我們必須記得，禪的立場是要拋却一切疑問，因爲疑問本身是與禪的精神相背的，而禪所期望於我們的，是要着手於疑問者自身，而不是任何他所發生的東西。下面一兩個例子可以說明此點。

馬祖道一是唐代最偉大的禪師之一；事實上，我們可以說，禪實際是從他做了一個起步。他對待發問者的方式可以說是最具革命性，最具原創性的。發問者之一是水潦，當他問道禪之眞理時，被大師踢倒⑰。另一次，馬祖棒打一個和尚，後者的問題是想知道佛教的第一原理。另有一次，他給了一個人一記耳光，後者錯誤在於問道：「什麼是佛祖西來意？」⑱從表表面上看來，馬祖所有這些粗陋的反應，都同所問的問題無關，除非是，我們把它認做是對那些聰明，竟弄出

⑰ 見前，並參看我所寫的 *Living by Zen* (London, Rider, 1950), p.24

⑱ 參看我寫的 *Studies in Zen* (London, Rider, 1955), pp. 80 ff.

這類問題的人一種懲罰。奇怪的是那些被打的和尙竟毫不惱怒。相反的，其中有一個竟如此興奮喜悅，以致叫道：「多麽奇怪，多麽奇怪！經典中的一切眞理，竟在一根髮尖上！」大師踢和尙的背側如何能產生這樣一種超越性的奇蹟呢？

據記載，另一位偉大的禪師臨濟，在被人家問道問題時，常發出令人莫解喝聲；又另一位大師，德山，甚至在發問者還沒有開口時，就揮起他的棒子。事實上，德山的名言乃是「有東西說也三十棒，沒東西說也三十棒」（道得也三十棒，道不得也三十棒）。只要我們仍舊留在相對的或智力的層面上，我們就永遠不能從禪師們的行爲中見出什麽意義；我們永遠看不出在所問的問題與禪師們似乎易怒的行爲間有任何關連，更不必說這些行爲在發問者身上所產生的影響。整個的轉機之不相關，之不可解，至少說來也是令人困惑的。

4

實情是，含藏着人類生存整體的東西，不是一件屬乎智性的事，而是就最初始的字義來說，屬乎意志的事。智力可以提出各種各樣的問題——而它之這樣做，是完全正確的——但要期望從智力獲得任何最終的回答，這確實是對它要求過高了，因爲這不是在智力本性之內的。答案是深深埋在我們生命的床岩之下的。要把這床岩打開，需得意志最基本震撼。當一個人感受到這種震

撼，知覺的諸門扉會打開，而前此所未曾夢見的一個新界域呈現出來。智力提出問題，但處置問題的却不是提議者自身。智力——不論我們怎麽說它——終究是浮面的，是漂浮在意識層面上的一種東西。爲達到無意義，這個表面必須打破。但是，這個無意識若還留在心理學領域，就不可能產生禪宗意義的悟。心理學必須被超越，並且必須叩及我們可以稱之爲的「本體無意識」（"ontological unconscious"）。

宋代的禪師們，在長久的體驗與對弟子的教育中，必然是發現了這個事實。他們要用「無！」來把智力的障礙打破——在這個「無！」中，沒有一絲智力作用，而只有那越過了智力的意志。但是我要提醒我的讀者，不要把我認做是徹頭徹尾的反智性主義者。我所反對的是把智性認做最終的實體本身。實體在何處，這確實是得用智性來決定的，不論它指得何等模糊。但是要抓握到實體，却只有在智性棄權之後才可能。禪宗知道這個道理，並因之把看似有幾分智性成份的話提出來，做爲公案，這種話在表面上看來似乎要求着邏輯性的處理，或者，更正確些說，看來似乎有着這類處理的可能性。下面的例子可以證明我的意思：

據說六祖惠能要求向他發問的人說：「把你未生之前的本本面目給我看。」又曾經問南嶽懷讓——惠能的弟子之一——說：「來的是什麽東西？」宋代的一位禪師問道：「當你死後，燒成了灰，而灰又撒盡之後，我們在何處相遇？」

日本近代的一位大禪師白隱和尚，常常在他們弟子面前擧起一隻手，說：「讓我聽聽一手拍掌的聲音。」在禪宗裡常有許多諸如此類不可能的要求：「用你空手裡握着的鋤頭」。「騎着驢子的時候走路。」（「空手把鉏頭，步行騎水牛。」指月錄，卷二，十四頁）「說話不用舌頭」。「奏無弦之琴。」「止住這淫雨。」這些令人困惑的命題無疑會使得智力到達最緊張的程度，最後終致於使他把它們認做是根本莫明其妙，不值浪費他的心力。然而，對下面這個自人類意識覺醒以來，就使哲學家、詩人與思想家們極爲困惑的問題，却沒有人會否認它合乎理性：「我們從何來?往何去?」而禪師們所有這些「不可能」的問題或陳述，却只是前面那「合乎理性」的問題之「不合理」的變奏。

事實上，當你用「合理」的方式來看公案時，一定會遭到禪師的回拒，有時是斷然的，有時甚至是譏嘲的，而並不告訴你爲什麽如此。這樣，當你晉見他幾次之後，你會不知該怎麽辦，只有不再理睬他，把他當做「糊塗老頑固」，或當做毫不懂「現代理性思考」的傢伙。但事實上，禪師遠比你對他的判斷更知道他在做什麽，因爲，禪終究不是任何智力的或辯證性的遊戲。它所面對的是某種越乎事物之「合理性」的東西，在那裡，他知道有着「使你自由的眞理。」

不論對任何題目我們做任何陳述，只要它仍舊訴諸邏輯性的處理方式，它就無可避免是停留在意識層面。智力在日常生活中可以供我們許許多多用途，甚至於到達毀滅個體或整個人類的地

步。無疑，它是一種最有用的東西，但它却無法解決我們每個人在生命過程中終必要遇到的最終問題。這個問題卽是生與死的問題，而這關乎着生命的意義。當我們面對這個問題，智力必然得承認它無能爲力；因爲它必然會碰到死巷或不能越過的牆，這是它本性所無可避免的。智力的死巷——這是我們現在被驅迫進去的——正如「銀山」或「鐵壁」，矗立在我們面前。要想將它穿越，不僅是需要智力的演練或邏輯的詭戲，而是需要我們整個的生命之投入。禪師會告訴我們，那就像爬一根百尺的竹竿，當你爬到盡頭，却還得再進一步——那就是一個致命之躍，而根本不再顧及你存在的安危。當你這樣躍出的片刻，你發現你安安全全的在「盛放的蓮花座」上。跳躍永不可能由智力達成，或由事物的邏輯性達成。後者只能維持持續，但却永不能做越過鴻溝之躍。而這個，儘管其表面上的邏輯不可能性，却是禪期望我們每個人都去做的。爲此，禪宗常在背後刺激我們，讓我們繼續合理化思考的習慣，以便讓我們自己去看清楚，用這種荒瘠的方式我們可以行走多遠。禪清楚知道這種思考的限界何在。但是，一般而言，除非我們發現自己身處這個死巷，我們是不知這個事實的。爲了喚起我們整個生命，這種親身經驗是必要的，因爲我們平常太易於滿足於我們的智力成就，而這些成就，終歸說來，只是關乎於我們浮面生活的。

將佛陀最終導致覺悟的，既不是他的哲學訓練，也不是他的禁欲或德性上的嚴刻奉行，佛陀是在放棄了所有這些圍繞在我們生活外圍事實上的浮面實踐時，他才達到了覺悟。智性作用，德

性作用，或概念化作用，是只爲了讓我們去知道它們的限界，才需要的。公案的訓練是意在使我們深切的痛感這個道理。

如我前面所說，以最初始意義而言的意志，比智力更多基本，因爲它是存在於一切存在物的根基之中的原理，並且是它，把所有的存在物結合爲一。岩石在它所在之處——這是它的意志；江河泊流——這是它的意志；植物生長——這是它的意志；鳥雀飛躍——這是它的意志；人類說話——這是他的意志。四季變遷，天降雨雪，大地有時震動，波濤滾動，星辰閃耀——各隨它們的意志。存在卽是意志，也因之卽是成爲（To be is to will and so is to become）。在這個宇宙中絕沒有任何東西沒有其意志的。所有這些意志由之流出——而無限變化——的大意志，乃是我所稱之爲的「宇宙（或本體）無意識」，那是無限可能性的零位貯藏所*（zero-reservoir）。如此，「無！」，由於在意識的感受層次所產生的作用，而與無意識相連。那些看起來似乎是智性或辯證性的公案，最後也同樣在心理學上導致意識的意志中心，然後導向淵源本身。

* 譯註：卽老子的「無名天地之始」的無名狀態。

如我前面所說過的，禪的學生，在伴隨師父幾年——不，甚至是幾個月——之後，會走到一種完全停頓狀態。因爲他不知道有何路可走；他曾在對待的層面上試圖解決公案，但無論如何沒有效果。現在他已被逼到無路可逃的角落。在這個時候，他的師父會說：「這樣被逼到角落是好的。已經是你該完全向後轉的時候了。」這位師父可能還會繼續說：「你必須不再用頭思想，而用肚子。」

這聽起來十分奇怪。依照近代科學，頭充滿着灰的、白的、這般那般連接着的細胞與纖維。禪如何能不顧這個事實，而叫我們用肚子去思想呢？但禪師是一種奇怪的人。他不會聽你關於近代或古代科學等等的話。他從他的體驗中，更知道他該做什麼。

對這種情況，我有我的解釋法，儘管或許不合科學。我們的身體，以功能而論，可以分爲三部份，即是頭，肚腹與四肢。四肢是爲移動的，但兩手却已分化出來，而沿着它們自己的路途發展了。現在，它們是爲了創造活動。這兩隻手和十個手指，鑄造一切東西，以便使身體的生活更好。我的直覺是，手發展在先，然後才是頭的發展——後者逐漸變爲獨立的思考器官。當手以這種或那種方式應用着時，它們必須同地面離開，而與低等動物的前肢有所區別。當人類的手這般從地面離開，而把移動完全留給脚部時，手就能隨着它自己的路線發展，而這又轉而使得頭部直立，使得眼睛更爲廣泛的察見周遭。眼睛是智性的器官，而耳朵則是較爲原始的。至於鼻子，由

於眼睛現在開始收入更廣泛的視域，它最好是離開地面。視域的這種擴充，意謂心靈變得越來越爲離開感覺對象，而使得它自己成爲一種智力的抽象作用與概念化作用 (generalization) 的器官。

如此，頭象徵了智力，而眼睛，以它的運動肌，成爲頭的有用工具。但是，裝着內臟的肚腹却是由不自主神經所控制的，而代表着人的身體結構中最爲原始的進化階段。肚腹部份是更爲接近自然的，而自然是我們每個人所來之處，將來所至之處。因之，它們與自然處於更爲密切的接觸，能够感覺到它，與它談話，而「察視」（"inspection"）它。然而，這個察視却不是一種智力的作用。如果我可以這樣說，我要說，它是情感的 (affective)。「感覺」（"feeling"）可能是更好的用詞，設若我們把它以最基本的意義來應用。

智性的察視是頭腦的作用，而因之不論我們從這個來源對自然界做如何的了解，那都是一種自然的抽象物，或自然的代表，而不是自然本身。自然不把它自己的本來面貌顯示給智力——即是，頭腦。是我們的肚腹部份感覺它，並了解它的本然。這一種可稱之爲情感性或意志性的了解，是把整個人包括在內的，而以腹部爲其象徵。當禪師告訴我們把公案放在肚子裡，他意思是說，公案是該由人整個的生命去含蘊的，人應當把自己完完全全同它合一，而不要智性的或客觀的看待它，把它當做某種與我們相離的東西。

一個美國科學家有一次到一些原始人那裡去，當他告訴他們，西方人是用頭來思考的，原始人認爲美國人一定全是瘋子。他們說：「我們用肚子思想。」中國人和日本人——我不知印度是否如此——在某些難題發生時，往往說，「用肚子想想吧，」或者，只簡單的說：「問問你的肚子。」如此，當任何與我們的存在連關的問題發生時，我們就被告以用肚子去「思考」——而不是用任何可分開的身體部份。「肚子」表示我們生命的整體，而頭部——這是身體最遲發展的部份——却代表着智力。智力本質上是把物體客觀化，加以思考。因之，特別是在中國，理想中的人是形體很胖，肚子很大的人，如所描繪的布袋*然；後者是將來的佛——彌勒佛⑱——的化身。

用肚子去「想」，實際上意思是說，把橫隔膜放鬆，使得胸部器官有空間適當運作，而保着身體的穩定和良好的調整，來接受公案。整個的程序不是把公案做爲智力的對象；因爲智力總是把對象從自己分開，從一個距離之外去看它，就好像極怕觸及它，更不必說用自己赤裸的手去抓

* 譯註，布袋，七福神之一，形似彌勒佛。

⑱ 參考我所寫的 *Manual of Zen Buddhism* (London, Rider,1950) 中，面對一二九頁的插圖十一，那是一個理想的禪者走出來，要去市場——即世界——以拯救衆生。

住它了。禪正相反，不但告訴我們用手、用肚子抓住公案，並且要完完全全同它合一。因此，當我吃或喝，那不是我在吃或喝，而是公案在吃或喝。當這種情況達到之後，公案就自行解決了，而不需我做任何什麽。

至於人的身體結構中，橫隔膜的意義，我完全不知醫學的觀點如何，但我以某些體驗爲基礎，對它的常識性的了解是，橫隔膜以其與腹部相連而言，對於個人的安定感有着很大的關係，這種安定感是由更爲密切的與事物的根基相連而來；這卽是說，與最終的實體相連而來。建立這種關係，在日文稱爲「下功夫」。當禪師告訴你，用你的肚子對公案下功夫，他的意不過是叫你成功的建立起這種關係。試圖建立起橫隔膜與肚子及最終實體之間的關係——這可能是個原始的或者前科學的說法。然而，無疑，我們對於自己的頭部以及它在智力活動方面的重要性，也未免過於神經質了。無論怎麽說，公案不是用頭部來解決的；這就是說，不是用智力或哲學的方式去解決的。在開始時，邏輯的趨近方式不論看似多麽可欲或可能，公案到最後注定得用肚子部份來解決。

以禪師手中的棒子爲例。他拿着它，宣布說：「我說它不是棒子，你說它是什麽？」這看起來似乎是要你做一個思辯性的答覆，因爲禪師的話或挑戰等於說：「如果A不是A，它是什麽？」或「當上帝不是上帝，祂是什麽？」在此處，邏輯的同一律被冒犯了。當A一旦被界定爲A，

它必須一直爲A，而永不可爲非A或B或X。禪師有時可能會做另一個宣稱：「這棒子不是棒子，而又仍舊是棒子。」當一個弟子帶着邏輯頭腦走向禪師，宣佈這個挑戰根本是莫明其妙，他准會遭到禪師手上這根棒子打下來。弟子必然會被逼到死巷，而無可逃脫，因爲禪師強硬無比，而且是絕不向任何智性壓力屈服。現在，不論弟子被強迫着去做的「功夫」是什麼，都是在他的肚子部位，而不是在他的頭腦部位。智力讓位給意志。

舉另一個例子。六祖要見「你未生之前的本來面目」。辯證在此處是無用的。這一個要求與基督所說「沒有亞伯拉罕，我就有了」是相應的。傳統上基督教的神學家們對於這句話所做的解釋無論是如何，基督的「有」（*is-ness*）却違反了人類的時序觀念。六祖的「本來面目」亦是如此。智力儘可以做它的解釋，但基督與六祖必然會把它當做不相關而加以擯棄。現在，須要向橫隔膜低頭，而心智要向靈魂低頭。邏輯與心理學都要退位，要放到超越一切智性化作用之外之處。

再繼續這個象徵性的說法：頭是意識，而肚子是無意識。當禪師告訴他的弟子，用身體的下半部去「思想」（"think"）他的意思是說，要把公案放到無意識中，而不要放到意識領域中的意識裡。公案是「沉入」（"sink"）整個存在中，而不是停留在表面。當然，無須說，從文字上看，這是絕不明白的。但當我們了解到，這公案所「沉入」的無意識之底層，是連阿賴耶識

(ālaya-vijñāna ——包羅一切的意識) [41] 都不能掌握的，則我們就知道，公案不再是在智力領域的，它是徹底同一個人的自我相合一的。如此，公案已越過了心裡學的一切限界。

當所有這些限界都被越過之後——而這意謂甚至越過了所謂的集合無意識 (collective unconscions) ——人就到達了佛教所稱爲的「大圓鏡智」 (ādarśanajñāna)。無意識的黑暗已經突破，而人看到所有的事物，如在光明的鏡子中看到自己的面目一樣。

6

用公案的方式來學禪，如我前面所說過的，在中國是始於十二世紀的宋代禪師們，諸如五祖法演（死於一一〇四年），圜悟克勤（一〇六三——一一三五）和大慧宗杲（一〇八九——一一六三）。但十三世紀禪宗傳入日本之後不久，日本也開始了有系統的研究。在一開始，公案被分爲三類：般若—直覺的（理致），行動的（機關）和最終的（向上）。後來，到第十七世紀，白隱和他的弟子們把分類擴充爲五或六種，但基本上，原先的三分法還是好的。然而，自從這個分

[41] 參看 *The Lankāvatāra Sūtra*〔楞伽經〕(London, Routledge 1932), pp. 38, 40, 49, 等，並參看我的 *Essays in Zen Buddhism*, Series 1 (London, Rider, 1949), P. 253 ff. and 252.

類完成之後，屬於臨濟派的學生們，都循着這條路途來研習禪，而這種研習多多少少也是有點陳腔濫調，就以此種情況而言，已顯露出敗壞的徵兆。

學習公案的學生，古典的典型例子，在中國可見之於佛光國師（一二二六——八六）在日本見之於白隱（一六八五——一七六八）㉛。不用公案的方式來研習禪，在中國以臨濟（死於八六七年）爲例，在日本以盤珪（一六二二——九三）爲例㉜。對於禪的心理學研究有進一步興趣的人，可請參考我關於這個題目的其他著作。

此處我要另外附加幾句話。Jñāna（識）同常都被譯爲知識，但譯爲「直觀」（intuition）更爲正確些，有時我把它譯爲「超越智慧」，特別是當它以 pra 爲字頭時，例如 prajñā〔般若智〕。事實上，即使在我們直觀時，客體仍然是在我們面前，而我們知覺到它，或收察到它，

㉛ 參看我的 *Essays in Zen Buddhism*, Series 1 (London, Rider, 1949), p. 253 ff. and 252.

㉜ 臨濟語錄，是由他的弟子所編寫，包括一萬三千三百八十字，被認做禪宗語錄的最佳紀錄之一。一一二〇年所出現的宋代版本，被認做是以更早的本版爲根據，但後者則已失傳。參看我的 *Studies in Zen*, pp. 25 ff.

至於盤珪，請參看我的 *Living by Zen*, pp. 11ff. 他强烈反對盛行於他當日的公案習禪法。他與白隱同代，但較爲年長；就我們所有的材料，後者對他一無所知。

或看到它。此處就有着主體與客體的二分法。在般若智中，則這種二分法已不再存在。般若智所關涉的不是做爲有限客體的有限客體；它是物的整體意識到它的整體。而這個整體却根本不是有限界的。一個無限的整體越乎我們平常的人性理解。但般若直觀却是對這無限所做的「不可解的」整體性直觀，而這是我們日常拘限於有限的客體或事件的經驗中永遠不會發生的。因之，換句話說，只有當感官上和智力上的有限客體同那無限自身相同一時，般若智才能發生。與其說這是無限見到其自身的本來面目，不如說，一個屬於主體與客體二分世界的有限物，現在被般若智從無限的觀點所察看，因爲後面這種說法更近於我們人類的經驗。象徵的說，有限這時在無限的鏡子中照見了自己。智性告訴我們，客體是有限的，但般若智則相反，它告訴我們客體是超越相對領域之外的無限。從本體論的意義說，這意謂一切有限客體或存在物之所以可能成爲這客體或存在物，是由於那做爲其基本的無限；或者說，諸客體是相對的——因之也是受限定的——舖陳在無限領域上，沒有後者，它們就沒有停泊之處。

這使我們想起聖保羅致哥林多人的書信（哥林多前書十三章十二節），在其中他說[43]：「目前，我們是看看鏡子裡混淆的反映；那時，我們將面對面看；現在，我只有知識的一些幌現；那

[43] Knox 版。

時，我將認識上帝，如他認識我。」「目前」或「現在」意指相對的和有限的時序，而「那時」則是永恒——就我們用詞來說，即是般若直觀。在般若直觀或「知識」中，我看到上帝的本來面目，而不是他「混淆的反映」，或者他的一些片斷「幌現」，因爲我「面對面」站在他面前——不，因爲我之存在猶他之存在 (I am as he is)。

當無意識——即是阿賴耶識——的底層被突破，所顯現出來的是大圓鏡智，這也就是般若直觀。那一切所由出的原本意志並非盲目和無意識；它之似乎如此，是由於我們的無知 (avidyā)，這無知使那鏡子糢糊，甚至於使我們昧於它的存在。盲目是在我們這一邊，而不是在原本的意志那一邊，它既是基本智慧的又是意志的。這意志是 prajñā 加 karunā——般若智加慈悲。在相對的，有限的層面上，我們對這個意志的所見是片斷的；這即是說，我們易於把它當做與我們的心靈活動相分離的某種東西。但當它在大圓鏡智的鏡子中顯現其自身時，它即是「本來面目的上帝」("God as he is")。在他之中，prajñā 與 karunā 是不分的。當提到其一，其二必無可避免跟着一起出現。

我不得不另外再說幾句。在公案的訓練中，當禪師提出一個問題，而弟子把它接受時，我們常常說到一種人際關係。特別是，當禪師嚴厲而無可更改的反對學生的智力研習法時，學生會由於根本不知所措，感到似乎要禪師的援手來把他救起。在禪中，禪師與學生之間的這種關係是不

許可的，因爲它不能導致學生的開悟。因爲從學生的無意識中昇起的是「無」的公案——象徵着最終實體——而不是禪師。使得禪師把學生打倒，而學生覺醒之後，反過來打禪師耳光的也是「無」的公案。在這種角力式的關係中，沒有有限意義的「自我」在內。在禪的學習中，這一點不可做錯誤的領會，是極爲重要的。

五、五個步驟（五位）

在此次座談會的早期，我曾接到一些問題㉑，我看過之後，覺得大部份都傍失了禪所圍繞着移動的中心或軸。這使我決定今天對禪的生活和教訓做更進一步的說明。

● 1 在禪的著作中，何以對文化條件、社會結構與人類福祉的明顯關切如此之少？與這個問題相關的是，禪（發現最終的自我）之用於成爲致死的原因，如在劍術中然。
如此，在這樣一種對自我的回返中，是否對於人人風雲不測的生活，有遲鈍感的危險？禪師和學生們是否參與他們所處時代的社會問題？

2 禪對於倫理的態度是如何？對政治與經濟剝削的態度如何？對於個人對他的社會之立場與責任的態度如何？

3 悟與基督教中所說的改宗（conversion）*之間有何區別？在你的一本著作中，你說你想它們是

不同的。除了在談論這件事情中所用的文化語言的不同之外，是否還有任何其他的不同？

4 在基督教的神秘主義中，充滿了愛慾的圖像——在悟中是否有任何此種痕跡？或者，是在悟的先前階級有這種痕跡？

5 禪是否有一個標準以分辨眞正的神秘體驗和幻覺的體驗呢？

6 禪對於個人的歷史，他的家庭、教育和社會建制所給於他在同自己疏離方面的影響，具有何種興趣？我們有一些人關心於這件事，想由個人的教育與社會建制方面的改善，來阻止後代的這種疏離。如果我們知道是什麼東西造成不健康，或許我們就能夠做一些事情，使得成年人的危機在發生之前，不致發展出來。

7 禪是否會提及何種童年的發展經驗最能導致成年時的開悟？

8 禪師們之對待學生，開始時似乎不顧及學生本身是何種樣子，或者說，至少並不明白的或直接的表示出此種注意。然則我們仍舊可以想見，這樣一個人之學禪可能是出於虛榮，或意在尋找一個新的神——這種需要他自己可能是無意識的。如果他認識到這件事實——即是，他自己的方向只能把這種體驗變成灰燼——則是否有助於他發現那正確的路途？

禪師是否會說出他個人的感受以及在尋道途中可能遭遇的阻礙？即或未嘗這樣做，我們是否可以設想，如果這樣做了，是否會使學生更易於達到目標？

9 就你對心理分析的了解而言，你覺得它能夠向患者提供開悟的希望嗎？

10 對於可能現之於坐禪中的心像，禪的態度是什麼？

11 對於情緒的成熟，以及人在社會存在——即「人際關係」——中的自我實現等問題，禪是否關心？

• 譯註：由不信教變爲信教的轉變。

禪，我們可以說，是這麼一種奇異的題材，關於它，不論我們說多少或寫多少，仍舊無法窮盡它的內容。反過來說，如果我們想如此，我們可以舉起一根手指，或咳嗽一聲，或眨眨眼或發一個無意義的聲音，而就能證明它。

因此，有人說，即使所有的海水都變成墨汁，所有的山都變成筆，整個世界都變成紙，如果用來寫禪，仍舊書寫不盡。如此，我的拙嘴——與佛陀是很不相同的——在前面四次座談中未能使各位對禪有所了解，也就不足爲怪了。

下面所說的，在禪的訓練中的五個「步驟」，將會有助於我們對禪的了解。這五個步驟稱做「五位」，位的意思是「境地」，或「階段」，「步驟」。這五個位可以分成兩組：叡知的(noetic) 和情意的或意志的 (affective or conative)。前面三位是叡知的，後面二位是情意的或意志的。中間的一位，即第三位，是叡知開始轉入意志，知識開始轉爲生命之轉捩點。此處，禪生活中的叡知的了解變爲動力性的。「道」("the word") 有了血肉；抽象的觀念變形爲一個會感覺、會意欲、會希望、會痛苦而能夠去做一切工作的活人。

最後兩步中的第一步，禪者努力盡他最大的力量在現實中去實現他所證見的道理。在最後一步，他達到了終點，而這其實是沒有終點。

五位如下

1. 正中偏——「在正中的偏」。
2. 偏中正——「在偏中的正」。
3. 正中來——「從正中出來」。
4. 兼中至——「到達兼」。
5. 兼中到——「安於兼」。

正與偏，像中國哲學中的陰與陽一樣，構成了一種兩極。正，其字義是「正」，「直」，「公」，「平」；而偏，其字義則是「偏」，「片面」，「差別」「不平衡」。兩者的英文的對等語爲：

正

絕對 (the absolute)
無限 (the infinte)
一 (the one)
神 (God)
暗 (dark 未分 〔undifferentiation〕)

平等 (sameness)

空 (emptiuess [śūnyatā])

智慧 [般若] (wisdom [prajña])

理——普遍的 ("the universal")

偏

相對 (the relative)

有限 (the finite)

多 (the many)

世界 (the world)

明 (light 已分 [differentiated])

差別 (difference)

名相 (form and matter [nāmarūpa])

愛 [慈悲] (love [karunā])

事、個體 (the particular)

（下面以A代表正，B代表偏）

(1)正中偏，「正裡面的偏」，意謂那寓含在多中的一，世界中的神，有限中的無限等。當我們思想時，正與偏就是相對的，而不能合一。但事實是，正既不能獨自爲正，偏也不能獨自爲偏。使多（偏）之爲多的，是因爲一在其中。而設若一不在其中，我們甚至連說也不能說起「多」。

(2)偏中正，「偏裡面的正」，補充第(1)點。如果一在多中，多必然也在一中。多是使一成其爲可能的。神卽是世界，而世界是在神之中。神與世界是分別的，但又是同一的，因爲神不能够存在於世界之外，而其一與其二不可分辨。它們是一體，然則又各自保有它的個體性：神是無限無邊被分化，而由各個體所構成的世界則在神的懷抱中尋得安息。

(3)現在我們到達禪者生活中的第三步。這是最爲重要的轉捩點，在此處，前兩個步驟中的叙知，現在變爲意志，人變成了一個活生生的，有感情有意志的人。在此之前，他僅具有知性，僅具有頭腦。而現在，他具有了身軀，身軀中的一切腑臟以及肢體——特別是他的手，甚至像觀音菩薩般可擴充至一千（象徵無限）。而在他內在的生命中，他則覺得像佛陀出世時所說的話一樣：「上天下地，唯我獨尊。」

附帶說一句，當我引用佛陀誕生時所說的這句話時，科學頭腦的人可能會笑笑說，「多麼胡說！一個剛剛從媽媽肚子裡生出來的嬰兒怎麼可能說出這麼深富哲學意義的話？簡直是無法令人相信！」我想這是對的。但我們必須記得，一方面我們是理性動物，另一方面我們同時又是最非理性的動物，喜歡各式各樣的荒唐事——這些事我們稱之爲奇蹟。基督不是從死裡復活昇至天國嗎？——儘管我們不知道那是何種天國；他的母親，童貞瑪利亞，不是在活着的時候完成了同樣的奇蹟？理性告訴我們的是一回事，但在我們每個人心中都有理性之外的某種東西，使我們甘願接受奇蹟。事實上，我們這最爲普通的人，儘管所屬的宗教各有不同，卻每個人無時無刻不在完成著奇蹟。

路德曾說：「我站在此地，我唯有如此。」當百丈懷海被人問道，什麼是最爲奇異的事情時，囘答說，「獨坐大雄峯」。大雄峯是百丈懷海的寺廟座落之處。在中文原文中並未說明是誰或什麼東西在坐，而只是「獨坐大雄峯」。坐在那裡的人同山不分。禪者，儘管是處在衆生紛紜的世界中，他的孤獨仍是顯然的。

臨濟的「無位眞人」亦就是現在我們面前的每個人，是聽着我說話的人，或看我書的人。這豈不是我們每個人所經歷的最爲奇異的事情？因之，哲學家們就有「存在的神秘」之感——設若

他眞正感覺到它。

我們常常說到「我」，但我只是一個代名詞，而不是實體自身。我常常想問：「這個『我』代表什麼？『我』和『你』或『他』或『她』及『它』都不過是代名詞，而在它背後的是什麼？你能够把它撿出來，告訴我說『這就是』嗎？」心理學家告訴我們，「我」是不存在的，它只是一個概念，意指一個結構，或諸種關係之合成。但奇怪的是，當這個「我」憤怒時，它會想毁滅全世界，以及它所象徵的那個結構本身。這一個「概念」從何處得來動力呢？是什麼東西使得這個「我」宣稱它是存在中的最眞實之物？這個「我」不可能只是一個虛影或幻象，它必然是某種更爲眞實的東西。而它確實是眞實的，因爲它就「在此」——在此，正與偏結合爲活生生的矛盾之合一體。「我」所具有的一切力量都是從這個合一體而來。愛克哈特(Meister Eckhart)說，生活在上帝中的一個跳蚤，也比一個憑空的天使更爲眞實。空幻的「我」絕不可能是「至尊者」。

「正中來」中的「正」，與正中偏或偏中正裡的正不是同一意義的。「正中來」裡的正，要和後面的「中」連在一起唸，唸爲「正中」其意義爲「從正（而正卽偏）與偏（而偏卽正）中直接而來。」「來」卽是「出來」之意。因此，整個的句子意謂：「從正與偏的矛盾之合一中直接出來的人。」

如果我們用A代表正，B代表偏，則第一步驟可用下面的圖形表示：

A ⟶ B

第二個步驟是

A ⟵ B

第三個步驟是

A′ ⇄ B

但由於這第三個步驟表示着從叡知到意志的轉捩點，以及從邏輯到人格的轉捩點，因此該當用下面來表示：

A ⇄ B

即是說，每一個直線都變爲曲線，以表示運動狀態；而我們必須記得，由於這個運動不是機械式的，而是活生生的，是創造性的，是無窮盡的，因此，曲線的箭頭還嫌不足。或許我們可以用圓環來象徵整個運動，使它成爲一個無盡轉動的法輪形像：

或者，我們更可以採用中國陰陽哲學的象徵，做爲正中來的象徵：

「正中來」裡的「來」是深具意義的。運動由此處表示出來，與第四步驟——兼中至——裡的「至」同等重要。「來」是「出來」，而「至」意謂「到達目的的歷程」，或者「正在移向目標。」邏輯性的抽象物，Logos（道）現在步出樊籠，而化身爲人，如「金毛獅子」般，直接步入紛紜萬象的世界。

這個「金毛獅子」就是「我」，他同時是有限的和無限的，不居的又是恒久的，受限制的又是自由的，絕對的又是相對的。這個活生生的形像使我想起西斯丁教堂中米開蘭基羅著名的「審判日的基督」。但禪宗的「我」，就以其外在的顯像而言却與基督完全不同，他不像基督這般充荷着力量，展用權柄與命令。他是柔和的，不引人注目的，並充滿謙卑。

有些哲學家和神學家，把東方的「沉默」同西方的「道」＊（"Word"）——這個「道」化成了肉身——相對比。然而，他們未嘗了解到，東方的「沉默」眞意何在，因爲它並不與「道」相對立，而是道的本身，它是那「如雷般的沉默」，而不是沉入空無深淵的沉默，也不是那落入死亡之永恒冷漠的沉默。東方的沉默，猶似颱風眼；它是風暴的中心，沒有它，颱風的移動就

＊譯註：中英文都含有二義：1宇宙之道的道。2言道的道。

不可能。把這個不動的中心同它的周遭分開，是把它概念化，而毀壞了它的意義。颱風眼是使得颱風成其爲可能的東西。眼與颱風互相結合而構成颱風整體。在水面上靜靜移動着的鴨子，不可同牠在水面下急急划動着的脚分開——儘管我們看不到牠的脚。二元論者往往未曾見到整體。

那些以二元論的觀點來思考的人，往往偏重於動的一面或可見的一面，而忽略了其他一切，把動的或可見的一面賦於最大的重要性。譬如，芭蕾舞是典型的西方產品。身體與肢體的律動以最爲複雜而和諧的方式活動的進行着。我們再看看日本的「能」，何等不同！芭蕾舞幾乎全是運動，幾乎是脚不着地。運動是在空中進行的；幾乎沒有靜止狀態。在「能」一方面，舞臺所呈現的却是一個全然不同的景觀。靜定、莊嚴，就似乎在行一種宗教儀式，舞者的脚部穩定的落在地面上，而他的重心放在腹部，他從花道*步出，走向凝視着他的觀衆。他動着而猶如沒有動。他表現出老子的無爲之爲的敎訓。同樣，禪者永遠不是顯目的，他總是自我隱沒的，全然不矯做的。當他宣稱自己爲「至尊者」時，在他的外在沒有任何形跡顯露出他的內在生活。他是不動的動者。而事實上，這正是那眞正的「我」出現之處——不是我們每個人日常所肯定的那個「我」，

*譯註：花道——日本舊劇舞臺的一部份，由舞臺旁側貫通觀衆席的演員上下場的一條道路。

而是在無限中發現其自身的那個「我」。這個「我」是我們每個人最安全的基地，是我們每個人都可以在自身中發現的，在這個基地上，我們每個人都可以沒有懼怕，沒有焦慮，沒有猶豫不決的折磨。這個「我」幾乎可以被人以爲根本沒有它的存在，因爲它一點也不跋扈，它從不喧鬧的要求被人認知，被人看得最重。二元論者沒有見到此處；他們推崇芭蕾舞，而感到「能」令他們厭倦。

我們曾討論過蘇利文的焦慮觀念〔參看前言〕，而認識到，焦慮可以分成兩類，即精神官能性的 (neurotic) 焦慮與存在的 (existential) 焦慮，並知道後者是更爲基本的焦慮，並且，當這基本的焦慮解除之後，精神官能性焦慮就不治自愈。所有的焦慮，其起源都是由於在我們的意識中感到對我們的處境不完全知悉，這一種知識的缺乏導致不安全感，並因之產生各種程度的焦慮。不論我們遭遇的是何種處境，這個「我」都是這個處境的中心。因此，當我們對這個「我」不能徹底知悉時，諸如下面的想法與問題就會不斷折磨我們；

「生命有什麼意義?」

「所有的一切眞正都是『虛空的虛空』嗎?設若如此，是否還有希望去抓到那眞正值得追求的東西?」

「我被丢進這殘酷的現實旋渦中，一切都是受擺佈的，一切都是被限制的，一切都是絕對無

法更改的。我多麼無助！我只是命運的玩偶。然而我渴望自由；我要做自己的主宰，我無法爲自己做抉擇，然而不管怎麼樣，我却非做選擇不行。我不知如何是好。但是，在這一切困惑人、折磨人的問題後面的那個『我』又是誰呢？」

「何處是安全的地方，可以讓我沒有焦慮之感呢？或者，什麼是『我』？因爲，我知道，『我』可能就是那安全之處。這難道竟是我到現在還沒有找到的嗎？我一定得找到這個『我』，然後就一切都安然了！」

2

正中來已經對所有這些問題做了回答，但是，當我們到達第四步——兼中至——時，我們對於這個「我」就知道得更多，對於它強烈的行爲知道得更多，然而，這行爲却是無爲。這一種情況，我希望在我們到達第五步時，能夠變得明晰，在這第五步時，禪者已經到達他最後的目標。在此處，他純樸的坐着，身上佈滿了塵埃。

(4)現在讓我們說一說第四個步驟。事實上，第三步和第四步是密切相連的，我們無法把它們確斷分開。

當禪者的心靈還處於邏輯或認知狀態時，他仍會意識到正與偏，把它們認做是矛盾的統一。但當走入「兼中至」時，他已經從颱風眼中走出，而投身到風暴之中。正與偏這時一同拋却。他現在自己即是風暴。

「兼」意爲「兩者」，即是黑，又是白，即是黑暗，又是光明，即是愛又是恨，即是善，又是惡——而這乃是禪者現在生活於其間的世界之實況。「正中來」仍殘留着第一第二步驟的餘跡，但「兼中至」則已完全把它們丢在背後，因爲現在生命自身把一切智性上的困惑悉行剪斷，或者更確切些說，它現在無所區別的、整體的包容了叡知的與意志的一切事物。現在它面對着我們所處身於其中的整個世界，以及它的一切「殘酷事實」。禪者現在直接「落足」（至）於這個世界。他眞眞實實的生活於焉開始。「兼中至」的意義乃是：「他現在步入二元世界（兼）之中。」禪者的慈悲生活現在是眞眞實實開始了。

趙州從諗，唐代偉大的禪師之一，他的寺廟所座落的山中，有一座出名的天然石橋。有一天，一個和尙來拜訪趙州，對他說：「你的石橋是天下聞名的，可是我看起來却不過是駝背的木橋而已。」

趙州回答說：「你只看到駝背的木橋，却沒見到眞正的石橋。」

和尙說：「什麼是石橋？」

趙州說：「騾馬從上過，驢子從上過。」

趙州的橋正像恒河的沙，儘管被千萬牲口踐踏，儘管千萬牲口的屎尿排在上面，這恒河沙却從不抱怨。千萬牲口的脚印在恒久的時間中都慢慢被平復，而牠們的屎尿都被吸收，留下那沙子永遠是乾淨的。趙州的石橋亦是如此：不僅是騾馬驢子從上面經過，現在還有各式各樣的交通工具，包括汽車、大卡車等等，而它永遠都願意荷載它們。即使當它們濫用了它的溫厚，它却仍舊一絲未被騷亂。禪者的「第四個步驟」正像這樣一座橋。當他的左臉已經被打，他可能不會把右臉也轉過來，但他却爲了他的人類同胞之福利默默的工作着。

一個老婦人有一次問趙州：「我是個婦人，婦人的生活眞是可憐。小時候，他要聽父母的命。出嫁後要聽丈夫的命。等到老了，又要聽兒子的命。她的生活除了聽命之外就沒有別的。爲什麽她必須過這種永無自由永無獨立的生活呢？而有些人却連一點責任也不必負擔，爲什麽她不能像這些人一樣呢？我反對這種中國古老的生活方式。」

趙州回答說。「願你這樣想：」「讓別人去擁有他們所要的吧，至於我，我願繼續命運所給我的任務。」

我們可能要抗議，趙州的對老婦人的勸告，無異是要她過一種絕對依存的生活方式，這與現

代的生活精神是完全相背的。他的勸告太保守，太滑稽，太自我泯除；不顧個人的獨立性。難道這就是佛教所謂的 Khsanti ——忍、受與無爲嗎？我並不想替趙州辯護。

但讓我們選一個例子，可以使趙州自己去回答這個問題並表明他自己的看法：

有人問他說：「你眞是了不得的聖人啊！當你死後，你要到那裏去呢？」

大師回答說：「我要在你們所有這些人之前到地獄去！」

問話人如晴天霹靂，說：「這怎麽可能？」

大師毫不猶豫的回答：「如果我不先到地獄，誰會等在那裏救你們這些人呢？」

確實，這句話說得刺人，但從趙州的禪的觀點來看，他是完全對的。此處他毫無自私的動機。他整個的生命都是爲了他人。設如不是如此，他不會這般毫無隱諱的直言直語。基督說：「我是道路。」他召喚別人從他得救。趙州的精神與基督同。他們兩者都沒有驕橫的自我中心精神。他們只是樸直的，全心全意的表白他們的愛之精神。

有一個人問趙州說：「佛是覺者，並且是一切衆生的大教師。他一定是完全免除了所有的煩惱，是不是？」

趙州回答說：「不是，他有最大的煩惱。」

「這怎麼可能！」

「他的大煩惱就是要拯救衆生！」這是趙州的回答。

日本一位偉大的禪師曾把禪者在這一方面的生活做如下的描繪●：

菩薩將轉諸對立體或矛盾物一如輪——黑與白，暗與明，平等與差別，一與多，有限與無限，愛與憎，友與敵等等。在塵與灰中，菩薩以無限變化之身，頭上臉上都是泥濘灰塵而工作着。在那種種煩惱無限混亂中，菩薩在世事的變遷無定中生活，正如日本諺語所說：「七次跌倒，八次站起」。他像火中蓮花，在火的洗禮中，越燒越亮。

臨濟對他的「無位眞人」有如下的描繪：

「他在屋子裏，但並沒有離開路，他在路上，但並沒有離開屋子。他是常人還是大聖人？無人能斷。連魔鬼也不知把他放在什麼地位。連佛陀也不能隨意安置他。當我們想把他指出，他已不在那裏，他已到山的那邊。」

法華經中說：「只要一人未會得救，我就要囘到此世來幫助他。」在這經中，佛說：「菩薩

● 語法略改爲現代化。

永不進入最終涅槃。他要停留在衆生之中，爲教育與開悟他們而工作。只要能有助於衆生幸福，他不辭任何苦難。」

在一本稱做維摩經的大乘佛經中，其主要對話者是一位佛陀的在家弟子，他是一位大哲者。有一次，據說他病了。佛要一個弟子去探問他。但沒有一個弟子敢去，因爲維摩詰是如此無敵的談話者，以致當代中沒有一個人能打敗他。最後，文殊接受了佛陀的託付。

當文殊問道維摩詰的健康時，後者回答說：「我生病是因爲衆生皆病。只有當他們痊癒我才能痊癒。他們不斷受着貪、瞋、癡的侵襲。」

如此，我們可以看出，愛與慈悲乃是佛與菩薩的本質。這些「煩惱」使得他們只要一人尚未開悟，就留在衆生之中。有一句諺語說：他們「八千次往來於此病苦世界〔娑婆往來八千度〕，」這句話的意義是說，佛與菩薩會無限數次到我們這充滿苦痛的世界，這正是因爲他們的愛沒有邊界。

中國人對於佛教的偉大貢獻之一，是他們對於工作的觀念。把工作當做佛教的一個特點，而有意的去努力建立起來的，是約千年前的百丈懷海禪師，他是使禪堂組織與佛教其他組織有所不

同的人。在百丈懷海之前，和尚們主要時間是用在學習、坐禪與遵守戒律上。但百丈懷海不能滿足於此，他要追隨六祖惠能的榜樣——六祖原先是中國南方的一個農夫，靠砍柴賣柴爲生。後來當惠能獲得允許加入僧道，又被指定到後面劈柴碓米，以及其他卑微的工作。

在百丈懷海特別爲禪宗和尚們建立的新寺院中，規則裡有一則就是關於工作的；每個和尚——包括方丈在內——都需參加手工或卑微的工作。即使當百丈年老之後，他都拒絕把庭院工作放下。他的弟子們爲了他的高齡擔心，把他的工具藏起來，免得他再像以前一樣辛勤工作。但百丈說：「不作工我就不吃飯。」

就由於這個原因，在日本以及中國的禪宗僧堂都是乾淨整齊的，和尚們隨時都準備着去做任何勞作——不論是多麽髒的，多麽不討人喜歡的。

工作的精神恐怕自古以來就深深根置在中國人的心靈中，就如我在第一章提到的，莊子故事中的農夫拒絕用桔槔，他不在乎慢慢的做，因爲他愛工作。這與西方的——實際上，是整個現代世界的——節省勞力設備觀念完全是不相合的。現代人由於設備的精巧而節省勞力，但是當他們節省了勞力，贏餘了大堆時間來娛樂和做其他事情，他們却發了數不盡的怨言，抱怨他們的生活是何等不令人滿足，或者，他們轉而去發明武器，只要按鈕，就可以殺死千萬人。更且，你聽聽他們怎麽說：「這是爲了和平。」當我們不把潛藏在人性裏面的基本邪惡摧毀，却聽憑智力任行

其是，讓它去發明種種掃滅人類最速迅有效的方式——這豈不是令人吃驚的事嗎？當莊子故事中的農夫拒絕變成機械心靈時，他是否預見了二十一或二十二世紀之後的這些所有的邪惡？孔子說：「小人有了太多的閒空，必定會去想出種種惡事。」

在結束之前，讓我再談談菩薩或禪者的六種德行——名曰六波羅密

1 Dāna（布施）
2 śīla（持戒）
3 Ksānti（忍辱）
4 Vīrya（精進）
5 Dhyāna（禪定）
6 Prajña（般若）

(1)布施或施捨，其意義是為了來生的福祉，把自己所能夠給予的一切都給予出去：不僅是物質方面的，並且包括一切知識——世俗方面的知識，以及宗教的或精神上的知識（屬於法——最

終的眞理——的知識）。菩薩爲了解救他們，甘願犧牲自己的生命。（關於諸菩薩的故事，見於 Jataka Tales 本生譚）

日本佛教史中，關於禪師的自我犧牲，有一個令人醒目的例子，大約在十六世紀的戰國時期，那時日本被許多諸侯瓜分得四分五裂，掌權者都是好戰者。織田信長後來變成最有勢力的一國。當他打敗了鄰近的武田一族，這家人有一個逃到禪寺裏求保護。織田的軍隊要求把這個人交給他們，但住持不肯，他說，「現在他來求我保護，我是佛陀的信徒，不能把他放下不顧。」軍隊的首領威脅說，如果不把人交出來，就把裏面連人帶廟一起燒毀。由於住持仍不屈降，那座廟——有好幾座建築——就開始被放火燒起來。住持和少數幾個願意跟他一同犧牲的和尚，被逼到塔門的第二層上面，在那裏，他們盤腿就坐。住持要每個和尚把這時所想的說出來，並要他的追隨者們爲了這最後的時刻而做心理準備。每一個人都表示了自己的觀點。當輪到住持時，他只是靜靜的誦唸了下面幾行詩，然後與他的追隨者們一同燒化：

爲了平心靜思，
不須山中隱退。
自淨諸般情欲，

火焰亦足清心。

(2)持戒　是遵守佛陀的戒律，這些戒律有助於德性生活。在出家人來說，戒律是用以維持僧伽制度方式。而僧伽乃是一個典型的社會團體，其理想是過去一種安祥、和諧的生活。

(3)忍辱　這兩個字通常被解釋為「耐心」，但其正確的意義是有耐心的，或更正確些說，沉靜的去做謙卑的事情，或者，如孔夫子所說：「人不知而不慍，不亦君子乎？」追隨佛的人，當未被人充份賞視時，絕不會覺得受了曲辱，即使被人家很不公正的忽視了，亦然如是。在任何不利的環境下，他們仍舊沉靜而有耐心。

(4)精進　字源學上的意義是「精力充沛」。它的意思是說，要恆久熱忱的獻身於與法相合的每件事物。

(5)禪定　是在任何環境之下都保持心的平靜，不論這環境是合意還是不合意；而儘管逆境一個接着一個來臨，仍舊既不被騷擾，又不被挫折。這需得極深的訓練。

(6)般若　在英文中——以及整個歐洲語文中——沒有一個字和此字相當。因為歐洲人沒有完

全相等於般若的經驗。般若是當一個人以最基本的意義感受到諸事物之無限整體時的經驗，用心理學的方式說，就是當有限的自我突破了它的硬殼，而將它自己同那無限相關連時的經驗——這無限包括了一切有限之物，因之亦包括了一切瞬時變遷的事物。這種經驗相類於對於某種事物的整體直觀，這種直觀超出了我們所有個殊化的、特定化的經驗。

3

現在我們到達最後一步：兼中到。在這一步和第四步間的不同，是用「到」來替代「至」。事實上，「至」和「到」是同一個動作，意謂「到達」。但依照傳統的解釋「至」還沒有完成「到達」的動作，行者還在路上，而「到」則表示已經完成了動作。禪者業已達到了他的目的，因爲他最終的境地已經達到。他仍舊像以往一樣不屈不撓的工作；他同他的同胞一同留在世界上。他的日常生活並未改變；改變了他的只是他的主體。白隱是日本近代禪宗的創始人，曾經這樣來表明這種情況：

僱用了這個拙愚的老聖賢，
讓我們用雪將井填滿

畢竟，禪者的生活到了此一境地，已經沒有什麼可說，因爲他外在的行爲並不是顯赫的；他完全沉入在內在生活中。外表上他可能褸褸襤襤，以最卑微的身份在工作著。在封建時期的日本，乞丐中往往有不被人識的禪者。至少我們可以找到一個例證。當他死後，他乞食用的碗偶然被人注意到，而發現上面有用中國古文寫的一些話，表示着他對禪的領悟以及他對生命的看法*。事實上，日本的一位偉大禪師，盤珪禪師就曾做過乞丐，後來人們認出了他，而請他去教當時的封建諸侯。

在結束之前，我要再引一兩則能夠表明禪宗特性的「問答」，並希望它能夠把前述禪者的生活做更明瞭的表達。在禪者的生活中，與基督教的聖者們最爲不同之處，可能在於他們的愛中缺少那種易動情感的特色。基督教的聖者們，把愛以一種特有的方式歸向基督，但佛家弟子却幾乎與佛沒有關係，而只是與他們的同胞相關。如我們在前面所提到的，他們的愛是以一種爲他人工作的方面表示出來。

泰山脚下有一個茶店，是一個老婦人開的，而山上則有一座聞名全國的禪寺。每當有行脚的和尙向老婦人問道怎樣去泰山時，她就說：「直走。」當和尙照着她所指的方向走時，她却說：「又一個走了同樣的路。」禪僧們都弄不清楚她是什麼意思。

這件事傳到趙州的耳朵裏。趙州說：「好，我去看看，到底是怎樣的老太婆。」他走到茶店

，問老婦人怎樣去泰山。當然她告訴他直走，而當趙州也和其他和尚同樣做時，那老婦則說：「一個好和尚，他和別人走了同樣的路。」當趙州回到僧衆之間時，他說：「今天我把她看得透透徹徹！」

我們可能要問：「趙州既然和別的和尚沒有做任何不同的事，爲什麼他能夠把老婦人看得透透徹徹呢？」這個問題是我們每個人都得自己去回答的。

總之，禪要我們去做的是：爲自己尋求開悟，並幫助他們如此去做。禪也有「祈禱」——儘管這同基督徒的祈禱很不相同。這種祈禱通常分爲四種，而後兩種則是前兩種的擴充：

衆生無邊誓願度
煩惱無邊誓願斷
法門無量誓願學
佛道無上誓願成

禪有時不論看似何等令人困惑，或神秘，或充滿矛盾，它終究是一個單純的教訓：

諸惡莫作，
衆善奉行，
自淨其意：
是諸佛教。

還不是可以用之於一切人類處境的嗎？——不論是現代或古代，西方和東方？

＊譯註：日文譯本的譯者曾把這首漢文詩偈譯爲日文，爲了讓讀者共享，我再把它換成中文，但可能有誤，尚祈識者指正：——

一鉢千家飯　孤身幾度秋
不空亦不色　無樂還無憂
日暖堤頭草　風荷橋下流
非空亦非色　明月水中浮

然而，許多心理分析家却逐漸對禪感到越來越大的興趣。❶這種興趣的根源何在？它的意義是什麼？本文的目的就是想對這些問題做一個回答。本文並不想對禪宗思想做一個系統的呈現，這個任務是超乎我的知識與體驗的；同時本文也不想把心理分析做一個全貌的呈現，因爲那是本文的篇幅所不允許的。但是，在本文的第一部份，我仍將說明心理分析的一些重點，這些重點同心理分析與禪之間的關係，有着密切關連，同時，這些重點代表了佛洛伊德的心理分析所延伸出來的基本概念，這些基本概念有時被我稱之爲「人道主義的心理分析」。以這種方式，我希望表明出來，禪的研究何以對我有極大的意義，並且我相信，對於學心理分析的人都有着重要的意義。

❶ 參看楊格 (Jung) 爲鈴木大拙所著的 *Zen Buddhism* 所寫的導言：法國精神病學家 Benoit 關於禪的著作 *The Supreme Doctrine* (New York, Pantheon Books, 1955)。已故的凱倫．浩內（Karen Horney）在世的最後幾年，對於禪宗感到強烈的興趣。在墨西哥的 Cuernavaca 所舉行的這一次會議——本書就是由此產生——是心理分析家們對於禪的興趣之另一個徵記。心理治療和禪的關係，在日本也相當受重視。請參看載於 *Psychologia, An International Journal of Psychology in the Orient*, 第一卷第四期（一九五八）中的 Koji Sato's Psycho-therapeutic Implications of Zen 以及同一雜誌的其他文章。

心理分析與禪佛

艾利克·佛洛姆 講

在這個題目中，我們討論到兩個體系，這兩者都是關乎人的本性的理論，並且是導致人的泰然狀態（well-being）的實踐方法。兩者各自代表東方與西方的典型思想。禪是印度的理性與抽象思考同中國人講求實際的性格相融合的結晶。心理分析全然是西方的，而禪則全然是東方的；心理分析是西方人道主義同理性主義的結晶，也是十九世紀浪漫主義對人心中的種種黑暗力量之追求的表現，這些黑暗力量逃出了理性主義的掌握。更進一步回顧，則我們見到希臘的智慧和希伯來的倫理，是這一門科學性的治療學之精神上的源泉。

然而，儘管禪與心理分析，兩者所討論的都是人的本性，以及使人蛻變的實踐方法，兩者的區別却大於相似之處。心理分析是一種科學方法，是徹底非宗教性質的。禪則是一種達到開悟的理論與方法，它是一種體驗，這種體驗，在西方人看起來，可以說是宗教性的或神秘性的。心理分析是一種對精神疾病的治療學；禪則是精神拯救的道路。關於兩者之間的關係所做的討論，是否除了說它們之間只有徹底而不可溝通的區別之外，就得不出任何結果呢？

一、今日的精神危機與心理分析的任務

在本文討論之初，我們必須思考一下在歷史上的這個艱困時期，西方人在精神上所經歷的危機，以及心理分析在這個危機中的作用。

生活在西方的人民，雖然大部份沒有清楚的感覺到（或許大部份人一向都是如此），他們正在經歷着西方文化的一個危機，但是至少一些有批評眼光的觀察者都共認這個危機的存在，並了解它的性質。這個危機可以被描繪為「不安」、「倦怠」、「時代病」，死氣沉沉，人的機械化，人同自己、同他的同胞以及同自然的疏離●。人追隨理性主義，業已到達理性主義變得完全不合理性的地步。從笛卡兒以後，人就日益將思想同情感分離；人們認為只有思想才是合理的，而情感，由其本性使然，就是不合理性的。人被劈為兩半，一半是知性，這被認為是真正的我（I），它要控制另一個我（me），就如同要控制自然。用知性控制自然，以及生產更多更多的貨物，變成了生活的最高目標。在這個程序中，人把他自己變成了物，生命變成了貨物的附屬品。

● 請參看齊克果、尼采等人的著作。現代的作家則請參看存在主義的哲學家們的著作以及 Lewis mumford, Paul Tillich, Erich Kahler, David Riesman 等人的作品。

生活（to be）被持有（to have）所統治。在西方文化的根源——希臘和希伯來文化——中，生活的目標是完美的人，現代人則認為生活的目標是完美的物，以及如何製造此物的知識。西方人現在處於一種精神分裂性的（schizoid）無能——無能於體驗情感。因此，他感到焦慮，躁鬱和絕望。口頭上他仍舊把幸福，個人主義和創發視做生活的目標，但實際上他沒有目標。問問他，他為什麼活着，他所有這一切經營是為什麼，他會十分難堪。有些人會說，他們為了家庭而活，有些人會說，是為了「玩樂」，另外一些，為了賺錢，但實際上，沒有一個人知道是為什麼而活；他沒有目標——除了是想逃避孤寂與不安全感之外。

確實，進教堂的人，今日比一向都多，討論宗教的書變成了暢消書，而大家口口聲聲說上帝，也比一向更勤。然而這種現象却是深沉的唯物態度同非宗教的態度之掩飾，並且是對十九世紀一個空洞的反應，這個反應的原因是由於人們感覺到不安全，感覺到需要同他人一致化。十九世紀明顯的傾向，可由尼采的名言表示出來：「上帝已死」。今日的人們面表上雖信奉宗教，但就眞正的宗教態度而言，沒有實質。

十九世紀之捨棄有神論的觀念，從某個角度來看，是一件不小的成就。人跨出了一大步，投入客觀之中。地球不再是宇宙的中心；人喪失了他在一切造物中的中心角色，一切萬物不再是由上帝所造受他所統治的。佛洛伊德從新的客觀觀點來研究人的潛藏動機，而認為人之信仰一個全

能、全知的神，是由於人類生存狀態的無助，是由於人想求得伸出援手的父母親——這父母親便以天上的神爲代表。佛洛伊德看出來，人唯有自己救自己；偉大的教師、父母、朋友與愛人的援手，確實能給他幫助——但是只能幫助他勇敢的接受生存的挑戰，並用全心全力去做反應。

人放棄了父母般的上帝這個幻象，但他也同時放棄了所有偉大的人道宗教之目標：克服自私的自我所構成的種種限制，而達到愛、客觀、謙虛和對生命的尊重，如此，使得生活本身成爲生命的目的，而人變成他潛能中所能够變成的樣子。這些目標是西方偉大的宗教之目標，同時也是東方偉大的宗教之目標。然而，東方與西方的不同之處卻在於他們的宗教沒有受到父神—拯救者這個概念的拖累；西方的一神論宗教中，卻對這個父神表露着強烈的渴求。道教和佛教在合理與講求實際方面，要超乎西方宗教。他們能够事實如是的、客觀的去看人，而除了「覺悟者」之外，並沒有別的東西可做人的引導者，而人又是可以被這些覺悟者所引導的，因爲每個人在內在裏都有着覺醒與開悟的能力。這乃是何以東方的宗教思想——道教與佛教，以及它們在禪宗中的結合——對今日西方具有了如此的重要性。禪宗幫助人爲他的生存問題尋得答案，這個答案在本質上同猶太—基督教所給予的答案並無不同；然而禪宗的答案卻與現代最珍貴的成就不相衝突，即，它不違背理性，眞實主義與獨立。東方的思想比西方思想更合乎西方的理性思想，可以說是一件耐人尋味的事。

二，佛洛伊德心理分析概念中的價值與目標

心理分析是西方人的精神危機以及尋求解決的意圖之典型表現。在近來的心理分析學發展中，在「人道主義」的心理分析與「存在主義」的心理分析之發展中，明顯呈露出這一種趨勢。但是，在我討論我的「人道主義」心析學之前，我要說明一下，佛洛伊德自己的體系，並不像大部份人所以爲的，只關乎「疾病」與「治療」的概念，而是關乎人之「拯救」的，它絕不只是精神病人的治療學。表面上看來，佛洛伊德是新的精神病治療學之創始人，而他終生的主要興趣也就是放在此處。然而，如果更近切一些看，我們會看出在這個精神病治療學背後有着一種完全不同的興趣，而這個興趣是佛洛伊德甚少表明，甚或連他自己都很少意識到的。這個隱藏的概念其首要的目標並不是精神疾病的治療，而是一種超越疾病與治療的東西。這種東西是什麽？他所建立的「心理分析運動」之宗旨是什麽？佛洛伊德對人之未來的看法又是什麽？他的運動所賴以建立的教條是什麽？

佛洛伊德給予這個問題最清楚的答案可能就是「何處有本能衝動（Id），何處就要有自我（Ego）」。他的目標在於用理性來控制非理性的、無意識的慾望；在於使人從他的無意識力量中解脫出來。人若想控制他自身之內的無意識力量，就務須對這些力量有所認知。佛洛伊德的目標

在於對事實有恰當的知識，而這種知識乃是人在這個世界上唯一的引路燈。這些目標是理性主義、啓蒙哲學與清教倫理的傳統目標。然而，宗教與哲學雖然立定了這些目標，以便通往烏托邦，佛洛伊德則是——或者，他相信自己是——第一個人把這些目標建立在一個科學基礎上（用的方式就是對無意識領域的發掘），而指示出這些目標如何得以實現。佛洛伊德一方面代表了西方理性主義的極致，一方面他又以他的天才克服了理性主義的虛假與膚面的部份，轉而將理性主義與浪漫主義結合在一起，這浪漫主義，在當時的十九世紀，正是理性主義的有力反對者，因爲它所尊重的是人的非理性面，是人的情意面❸。

至於對個人的治療，佛洛伊德所抱的哲學與倫理目標要比一般人所想像的爲重。在導論（Introductory Lectures）上，他曾提到想用某種神秘的實踐方式來導致內在人格的基本改變。然後他繼續說：「我們必須承認，心理分析治療學選擇了一個類似的方法。它的目的在加强自我（Ego），使它更能不依賴超自我（Super-Ego），來擴充它的監視領域，以便佔領本能衝動中更多的部份。何處有本能衝動，何處就應有自我。這是一種文化工作，如同 Zuyder 海之塡平

❸ 心理分析運動這種半宗教的性質，可參看我所著：佛洛伊德的使命〔(*Sigmund Freud's Mission*) World Perspective Series, ed. R. N. Anshen, (New York, Harper, 1959)〕

。」他以同樣的口吻說，心理分析治療學意在「將人從他的精神官能症狀、禁止以及變態性格中解救出來。」[3]他也同樣看出，心理分析者不只是一個「治癒」病人的醫生，他說：「心理分析者爲了在某些分析情況下，做爲患者的**楷模**，在某些情況下，做爲患者的**教師**，他必須在某種意義上處於超越的地位。」[4]他又說：「最後，我們不可忘記，分析者與患者的關係，是建立在對**眞理的愛**上面，卽是建立在對事實的認知上，它排除任何的廻避和欺騙。」[5]

在佛洛伊德的心理分析概念中，還有其他因素是超越一般疾病與治療概念的。對於東方思想——特別是禪宗——有所了解的人，在聽到我下面所要述及的因素時，會注意到它們同東方思想並非無關。此處最先要提及的是，佛洛伊德的**知識導致改變**之概念，他認爲理論與實踐不可分開，而在知己的這個行爲本身中，我們就改變了自己。無須說，這一個概念同佛洛伊德當時和今日的科學心理學的概念有何等不同，在這種科學心理學中，知識只是理論上的知識，而對知者沒有改變的作用。

[3] "Analysis Terminable and Unterminable", *Collected Papers*, Hogarth Press, V. 316（方體字係佛洛姆囑意所排。）

[4] 同書三五一頁。（方體字係佛洛姆囑意所排。）

[5] 同書三五二頁（方體字係佛洛姆囑意所排）

佛洛伊德的方法還有另一點同東方思想，特別是禪宗，密切相關。對於有意識的思想體系之高度估價——這在現代西方人是典型的態度——佛洛伊德並不贊同。他認爲，我們的意識思想只不過是我們內在心理程序的一小部份，同我們內在的巨大力量相比，它其實是很不重要的。我們內在的這些力量是黑暗的、非理性的，同時又是無意識的。爲了對人的眞正本性有所洞察，佛洛伊德要打破有意識的思想體系，他所用的方法是**自由聯想**（free association）。自由聯想拋棄了合邏輯的、有意識的、約定俗成的思想方式，而另闢新途。它導向我們人格的新淵源，即是無意識領域。關於佛洛伊德的無意識領域之內容，不論我們有何種批評，他却由於自由聯想的方法而超越了西方約定俗成的理性思想模式，而移向一個新的方向，這個方向在東方思想中，已經有着更徹底更進一層的發展。

還有另一點是佛洛伊德同當代西方態度徹底不同的。我的意思是指，他願意花費一年、兩年、三年、四年、五年，或更多的時間爲同一個人做心理分析。當然這使得佛洛伊德受到許多批評。無許說，我們應當使分析工作盡量迅速有效，但此處我想强調的是，佛洛伊德有勇氣說：我們可以爲一個人花費好幾年的時間，只要能幫助他了解自己，就是有意義的。從功利的觀點來看，從盈虧的立場來看，這是不值得的。我們會說，這樣一種冗長的分析是不值得的。從社會效果上來看，一個人的改變並沒有什麽重要。如果我們要了解佛洛伊德的方法之意義，則必須超越現代

「價值」觀念，超越手段與目的的現行觀念，超越借貸對照表。如果我們認為一個人不是任何物所可與之比擬的，如果他的解放，他的幸福，他的覺悟——或者不論我們用什麼名稱來稱呼它——是我們「最終的關懷」，則我們就不能用時間同金錢做為較量此目的的尺度。具有眼光與勇氣發明這樣一種方法，其中寓含着對一個人如此廣大的關切，這是超乎西方習俗思想的。

前面的話並不是說佛洛伊德在有意識的意向中，接近東方思想或禪宗思想。我前面所提到的許多因素，在佛洛伊德的心中與其說是有意識的，不如說是無意識的。佛洛伊德完全是西方文化的產兒，又特別受十八與十九世紀思想的影響，以致於即使他接觸到禪宗思想，他都不會與它相關。佛洛伊德對於人的圖象，本質上是十八與十九世紀的經濟學家與哲學家所繪製出來的圖象。這些人把人看做基本上是一個競爭者，孤立者，他之與別人相關只是由於要交換經濟與本能的滿足。就佛洛伊德看來，人是一個機器，由力比多所驅使，而其控制原則則是將力比多興奮保持最小必需量。他認為人基本上是自我本位的。而同他人相關只是為了滿足本能慾望的需要。就佛洛伊德看來，樂趣是緊張之解除，而不是喜悅的體驗。人被看做是知性與情意分裂的；人不是整個的人，而是啓蒙哲學家們所言的知性自我。友愛是一種不合理的要求，是同事實相反的；神秘體驗是一種向嬰兒期的自我迷戀之退化。

前面我所試圖要說明的，是佛洛伊德的體系中雖然有這些同禪宗相違背的地方，它却仍然有

些因素超越了一般的疾病與治療概念，超越了關於意識的傳統理性概念，這些因素導致心理分析更進一步的發展，而這個發展却與禪宗思想有着更爲直接的相似之處。

然而，在我們討論「人道主義的」心理分析與禪宗的關連之前，我想指出一件事實，即是，來要求做心理分析的患者以及他們所提出的問題之改變。這個改變對於了解心理分析的進一步發展是十分重要的。

在這個世紀的開始之際，來找精神病學家的，主要是有病徵的人。他們或者是一隻手癱瘓了，或者是有驅迫性的淸洗症，或者是由某種去除不掉的念頭。換句話說，依照病這個字在醫學上的意義，他們是生病了；某種東西阻碍了他們，使他們不能像所謂的正常人一般發揮社會功能。如果這是他們所生的病，則他們的痊癒概念是與他們的疾病概念相一致的。他們想把這些病徵排除，而他們的「健康」觀念，就是不要生病。他們要求和一般人一樣健康，或者我們可以這樣說，他們不要比社會一般人更不快樂，更不安寧。

這樣的人現在仍舊來向心理分析者求助，而對他們來說，心理分析仍舊是一種治療方法，旨在把他們的病徵排除，使他們能够發揮社會功能。但以前他們在心理分析者的病患中佔多數，現在他們却是少數——或許這並不是他們數量上的減少，而是由於比例上的減少。今日的病患多數並非習俗意義上的病人，他們在社會上照常運作，但他們確實患着時代病，即是我前面所說過的那

的種死氣沉沉。心理分析的這種新患者並不知道他們害的是什麽病。他們抱怨着心理躁鬱、失眠、婚姻不快樂、工作無趣以及其他類似的困擾。他們通常相信這種或那種徵候是他們的問題所在，只要把這些徵候排除，他們就會一切如常。然而，這些病人通常並不知道他們的問題並不在於躁鬱、失眠、婚姻或職業。這些種種不同的抱怨只是我們的文化所允許他們表達的形式，在這些形式的更深處，有一種東西是所有這些自以爲病徵不同的人所共有的，這個共同的疾病是人同他自己的疏離，同他的同胞，同自然之疏離；是感覺到生命像沙子一般從手間流失，而未曾生活就要死去；是感覺到生活在富裕之中却沒有歡樂。

對於這些患時代病的病人，心理分析能够給與什麽幫助？這個幫助是——並且必須是——與以前的「治療」不同的；以前的治療是要把病徵排除，讓患者從新能够執行社會作用。對於那些患染疏離症的人，治療之法並不在於使他沒有疾病，而在於能够使他達到泰然狀態。

然而，如果我們想說出泰然狀態的定義，則將會遭遇到相當的困難。如果我們留在佛洛伊德的體系中，則泰然狀態就應該用力比多的理論來界定，如此則它是充份的性行爲能力，或者換一個角度來說，是對於隱藏的伊底帕斯處境之察覺。這些定義就我看來，只觸及到眞正的人類生存問題及整個的人所到達的泰然狀態之邊緣。任何人如果要對於泰然狀態的問題給予一個試驗性的解答，必須超越佛洛伊德的參考坐標，而對於人類生存的基本概念有所討論——儘管這個討論必

然是不完整的；人類生存的基本概念乃是人道主義心理分析的基礎。只有以這種方式我們才能打下基礎來比較心理分析與禪宗思想。

三、泰然狀態的本質——人的精神進化

對於泰然狀態下定義，第一步我們可以這樣說，泰然狀態是同人的本性相合的狀態。然而，如果更進一步，則我們會發現這樣的問題：依照人的生存條件而言，人的存在狀態是什麽樣的呢？而這些條件又是什麽？

由人類的生存爲我們立下一個問題：人是沒有經過自己的同意而被抛到這個世界上來的，而復又沒有經過他的同意被奪離這個世界。動物在牠的本能中就秉具着適應環境的能力，但是，人雖然完全生活在自然界中，却缺乏這種秉賦。他必須去過他的生活，而不是被生活來支配。他處於自然之內，而又超越自然；他對於他自己有所認知，而這個認知却使他見到自己是個分離的單元，而這使他感覺到不可忍受的孤獨、失落與無能。被生下來，這件事本身就立下一個問題，在他生下來的那一刻，生命就向他提出了一個問題，而這個問題是他必須自己作答的。每一刻他都得回答它——不是用他的頭腦，也不是用他的身體，而是他，是那思想、做夢、睡覺、吃飯、哭和笑的他，是他整個的人，來回答它。生命所提出的這個問題是什麽？是：我們如何來克服因

隔離而產生的痛苦、囚禁、羞恥？如何同我們自己，我們的人類同胞以及自然結合爲一？無論如何，人必須對這個問題有所回答；而卽使瘋狂，也是一種答案；因爲瘋狂則外在世界不復存在，是我們完全生活在我們自己的殼子之內，而因此克服了因隔離而來的驚懼。

問題總是同一個。然而，答案却有好幾種，或者從基本上來分，答案有兩個。一種是退化到知覺還未曾覺醒的狀態，這卽是退回到尚未出生的狀態。另一種答案則是充份的誕生，是發展人的認知能力，理性以及愛的能力到達一種超越自我中心的地步，而同世界達成新的和諧，新的合一。

當我們說到誕生時，我們所指的通常都是生理上的誕生，這是嬰兒在母親腹中懷孕大約九個月之後所產生的結果。但是這種誕生的重要性在很多方面都被高估。嬰兒誕生之後的第一個星期，同成年的男人或女人相比，在很多方面仍舊是像住在子宮內部一樣。然而，誕生時却有一個獨特的地方，卽是臍帶被剪斷了，嬰兒開始了他的第一個活動：呼吸。自此以後，每一個原始靭帶，都要靠眞誠的行動才能剪斷。

誕生並非只是一個行動，而是一個程序。生命的目標是在充份誕生，而我們的悲劇則是我們大部份人直至死時都沒有如此誕生。活着就是每一分鐘都在誕生。當誕生停止，死亡就來臨。從生理上來看，我們的細胞組織是處在繼續誕生的程序中；然而，從心理學上來看，我們大部份人

却到達某一點之後就不再誕生。有些人根本就是死胎；在生理上他們繼續活下去，而在心理上他們的願望則是返回子宮、泥土、黑暗、死亡；他們是瘋狂者，或近乎如此。另有許多人沿着生命的道路向前更走一步。然而，他們仍舊沒有把臍帶完全剪斷；他們對於母親、父親、家庭、種族、國家、地位、金錢、神等等仍舊有着共生性的附着；他們從未能充份的成爲他們自己，而因此也就從未充份誕生。[8]

對於生存問題做退化性的解答，可以採取種種不同的方式；但這些人共同之處則在於他們必定失敗，而導致痛苦。人曾經同自然處於前人類的、樂園式的合一狀態，一旦他從這種狀態被分開，他就永不能回返，兩個天使帶着火劍阻擋他的去路。要想完成回返，只有兩條途徑，即是死亡或瘋狂——而不是生活與清醒。

人可以在數種層面上尋求這種退化性的結合，而這幾個層面也同時是幾個病理學與非理性的層面。他可能渴望着回返子宮，回返母親大地，回返死亡。如果這個目標是徹底而未加限制的，則結果就是自殺或瘋狂。另一種危險較少而病理較淺的退化方法，是想仍舊同母親的懷抱，或母親的手，或父親的命令締結在一起。這種種不同的意圖表示着種種不同的人格。那想留在母親懷中的人，是永久依賴性的乳兒，當他被愛、被照顧、被保護、被讚美的時候，他就會感覺到安

● M．愛克哈特在 *The Booko f Benedictus* 中，曾把人的進化——從對於母親和父親的固着到充份的獨立與開悟——做如下的闡明：「在第一階段，如聖奧古斯丁所說，內在的人或新人追隨着善者與虔敬者的脚步。這時他仍舊是他母親懷中的嬰兒。

「在第二階段，他不再盲從善者的脚步，他熱切的追求正確的教訓，神聖的智慧。他把背轉向人，而把臉轉向神，他離開了母親的膝蓋，他對着天上的父微笑。」

「在第三階段，他越來越同他的母親分開，離他母親的懷抱越來越遠。他逃脫了顧慮，拋開了懼怕。雖然他可以無畏的以粗鄙和不公正的態度來對待所有的人，但這並不能使他滿足，因爲在他對於神的愛中，他已經完全被善行的願望所充滿；神已使他如此堅固的生活於喜悅、崇高和愛中，以致凡是不合於神的，他都覺得沒有價值而可厭。」

「在第四階段，他更爲成長，並札根在愛中在神中。他歡迎任何掙扎、任何試探、敵意或痛苦，並且是心甘情願的、歡歡喜喜的。」

「在第五階段，他處於和平中，享受着至高的，無可說明的智慧所給他的充實。」

「在第六階段，他被神的永恆性所變形。他已到達充份的完美，而不再顧到短暫的事物與生命，他被吸引到神的影象中，而變成神的孩子。這是最高的階段，是永恆的安靜與至福，內在的人和新的人之目的是永恆生命。」*Meister Eckhart*, translation by C. de B. Evans London, John M. Watkins, 1952），II, 80—81.

這快樂；當他受着同無所不愛的母親分離的威脅時，他就充滿不可忍受的焦慮。同父親的命令締結在一起的人，可能會發展出相當的自發性與活動性，但他永遠都需要有一個權威來做基礎，這個權威對他發號施令，誇獎他或懲罰他。另一種退化性的性格方向是破壞，其目的是想由破壞一切人一切物的慾望來克服隔離。這樣的人可能想把一切人一切物都吃掉，而合併到自己之內，這就是說，他把世界以及其他的一切當做食物；另一種方式是想直接毀滅一切——除了他自己之外。另外還有一種方法來克服隔離的痛苦，就是想把自己的自我建立起來，成爲一個隔離的、牢固的、不可破的「物」。如此，這樣的人就把自己的財產、自己的權勢、自己的威望、自己的聰明來當做自己。

一個人要想從他的退化性結合中掙脫出來，必須逐漸克服他的自我迷戀。剛誕生未久的嬰兒，甚至在感官上未曾認知到外在於他的世界之存在；他和他母親的乳頭及乳房仍舊是一體，他是處於一種主體客體尚未分別的狀態。不久之後，對於主體客體的分別能力發展出來，但也僅是察覺到我和非我的不同。但從情意上來說，要想克服自我迷戀性的全知全能態度，必須充分的人格成熟；當然這是極不容易達成的。這種自我迷戀的態度，可以清楚的見之於兒童或精神官能症的人之行爲中，但兩者不同的地方在於，前者通常是有意識的，後者則是無意識的。兒童並不把事

實以其本身的樣子來接受，而是以他所要求的樣子來接受。他生活在他的願望中，而他對事實的看法是依照他所要求的樣子。如果他的願望未被實現，他就忿怒，而他忿怒的作用是（經由父母親的中介）而强迫世界符合他的願望。在兒童的正常發展中，這個態度會慢慢改變，變得能够認知事實，並接受它、它的律則，並因之接受必然性。在精神官能症的人，我們則一定會發現他不能到達這個階段，對於事實不能放棄自我迷戀性的解釋，他堅持事實必須符合他的想法，而當他發覺情況並非如此時，他可能會有兩種反應，一種是强迫事實來符合他的願望（這就是說，去做無法做到的事），另一種反應是感到自己的無能爲力，因爲他不能做到無法做到的事。這樣一種人的自由觀——不論他對這個自由觀是否察覺到——乃是一種自我迷戀式的全能觀。但是一個充份發展的人，他的自由觀却是認知事實和它的律則，並且在必然律的範圍之內來行爲，他用自己的思想與情意來了解世界，並以建設性的態度來與世界相關。

這些不同的目標與方式，基本上並不是思想體系的不同。它們是不同的生活方式，是整個的人所做的不同的答案，以便回答生命向他提出的問題。在宗教的歷史，各個不同的宗教體系所提出的答案是對同一個問題的答案。從原始的食人族到禪宗，人類對於存在問題只提供出少數答案，而每個人在他自己的生命中，也將這些答案之一做爲他的答案，不過通常他並不知道他的答案是什麽。在我們的西方文化中，幾乎每個人都以爲他的答案是基督教的或猶太教的答案，或經過

啓蒙之後的無神論的答案，然而，如果我們能夠對每個人的心靈做X光透視，我們將發現有那麽多食人族，那麽多圖騰崇拜者，那麽多各式各樣的偶像崇拜者，而只有甚少的基督徒、猶太教徒、佛教徒和道教徒。對於人的生存，宗教是一種定形的而精密的答案，由於它可以公開被人分享，並且由於衆人可以共同參加宗教儀式，所以卽使最低的宗教也會使人產生一種合理感和安全感。然而，當一個人不去分享這種宗教，當退化的願望同意識及現存文化相衝突，則就產生了秘密的、個人的「宗教」，而這種宗教卽是精神官能症。

要想了解一個患者——或任何人——我們必須知道他對生存的答案是什麽，或者用另一種方式來說，他的秘密的、個人的，他以全心全力所獻身的宗教是什麽。大部份我們所認爲的「心理問題」，只是他的基本「答案」之結果，因此，除非我們了解這個基本答案——卽是他秘密的宗教——我們就不能「治癒」他的疾病。

現在我們再回頭來討論泰然狀態；由前面所說的一些話中，我們如何對它界定呢？

泰然狀態是到達了理性充份發展的狀態——此處所用理性二字並不僅是知性判斷的意義，而是（用海德格的說法）「讓事物以其本身的樣子」而存在，並由此掌握眞理。只有當一個人克服了他的自我迷戀，當他變成開放的、有回應性的、敏銳的、覺醒的、空虛的（用禪宗的說法），他才能泰然。泰然狀態意謂同人與自然充份關切，克服隔離與疏離，而體驗到同一切的存在之物

合而為一——然而又同時體驗到我自己是一個不可分的單元 (in-dividnal) ，是一個我。泰然狀態意謂完全的誕生，變為人所應當是的樣子；它意謂具有充份的喜悅與悲傷能力，或者，換一種說法，從一般人所處的半睡眠狀態覺醒，充份覺醒。設若能夠如此，則也就意謂着具有創造性；這就是說，對自己、對他人、對一切存在之物，能夠反應與回應；是以我真正的、整個的人，對每個人、每個物來做反應與回應，並且是依每個人、每個物的本然樣子來對他們做反應與回應。在這種真正的回應中，有着創造性，那是把世界如其本相來看待，並且體驗到那即是我的世界，是那由我創造性的了解而被我創造的與改變的世界，而因此，這個世界不再是「那邊的」陌生世界，而是我的世界。最終，泰然狀態意謂放下我的自我，放棄我的貪婪，不再追求自我的擴張與衍存。我在生活 (act of being) 中去做自己、去體驗持己，而不是在持有、存積與貪婪和利用中去做自己、體驗自己。

前面我曾試着說明個人與宗教的平行發展。由於這篇文字所討論的是心理分析與禪宗的關係，我覺得對於宗教發展的某些心理層面必須再做更進一步的說明。

我曾說過，人由於他的存在本身而面臨到一個問題，這個問題起自人內部的矛盾，即是他生存於自然之內，而同時又超越自然；這是因為他是一個對自己的生命有所察覺的生命。任何人，當他聆聽到這個問題向他提出之後，而把對這個問題的回答當做他「最終關懷」之事——並且不

只是用他的思想，而是由他整個的人來回答——他就是一個「宗教性的」人；所有的體系，凡是想提供或傳授這種答案的，就是「宗教」。反過來說，任何人——以及任何文化——如果對這個存在的問題充耳不聞，他就是非宗教的；而最好的例子莫過於我們這些生活在二十世紀中的人。我們意圖用種種方法來把這個問題抹除，比如說，用財產、用聲望、權勢、生產、玩樂等等，而最終的方法，是試圖忘記自己的存在。不論他如何經常想到神，或進教堂，也不論他如何相信宗教的一些觀念，設若他——這整個的人——對存在的問題充耳不聞，設若他對這個問題沒有答案，則他就只是在舉步不前，他就像他所製造的百萬種物品一樣，存在而後消失。他沒有體驗「生活在神之中」，而只是對神做了一些思考。

但是，諸宗教的共同之點只是在於它們要給存在問題一個答案，除此之外他們並不必然有共同之點。就以宗教的內容而言，是沒有一致性的，事實上如我們前面所說，答案基本上有相反的兩種，一種是回到前人類的，前意識的存在狀態，拋棄理性，重新變為動物，而由此再同自然合一。達成這種願望的方式有許多種。其極端形式的一種，我們可見之於日耳曼人的「狂戰士」秘密社會組織（「狂戰士」原文為berserkers，其意為「熊衫」）這種組織裏的人，把自己認同為熊；一個年輕人在加入這個組織時，必須「用一陣可怕而侵犯性的憤怒發作來改變他的人性，這個發作使他同化為狂暴的獸類⑪。」（以反回前人類的狀態來與自然結合，並不是原始的社會所

⑪ Mircea Eliade, *Birth and Rebirth* (New York, Harper, 1958), P.84.

獨有，當我們把希特勒的褐衫同熊衫比較，就可了然於這個事實。國家社會黨的大部份分子是世俗利益者、投機分子、追求權力的無情政客、Junkers *、將軍、商人、和官僚，但這個黨的核心以希特勒和 Him mler, Goebbels 爲代表，基本上則與原始的熊衫黨沒有區別，他們被「神聖的」忿怒所驅使，而以毀滅做爲他們宗教展望的最終實現。廿世紀的熊衫黨復活了「儀式謀殺」的傳說，在他們對於猶太人的行爲中表現出他們最深的慾望：儀式謀殺。他們儀式謀殺的對象最初是猶太人，其次是外國居民，然後是德國人本身，最後是在完全的毀滅儀式中謀殺了他們的妻子兒女和他們自己。以返回前人類狀態來同自然結合，還有其他一些掩飾性較少的宗教。這可見之於對於圖騰動物的崇拜中，見之於崇拜樹木、湖泊、洞窟的宗教體系中，見之於那些目的在消除意識、理性、和良心的狂亂宗教崇拜中。在所有這些宗教中，神聖之物乃是那些將人轉變爲前人類狀態的東西；而「神聖者」（譬如巫師）乃是那種沿着退化的途徑走得最遠的人。

另一個極端則是以完全相反的方向尋求存在問題之答案的宗教，其所用的方法是完全從前人類存在狀態脫離，是發展人類所特有的愛與理性之潛能，並由此尋得人同自然、人同人的新和諧。在某些原始社會中，雖然可能有人沿着這個方向做過努力，但就整個人類而言，巨大的分界線

*譯註：十九世紀的普魯士貴族黨。

却在大約西元前兩千年到西元開始之際這段期間。道教與佛教出現於遠東，伊克納頓（Ikhn-aton）的宗教革命出現於埃及，瑣羅亞斯德的宗教出現於波斯，摩西的宗教出現於巴勒斯坦，Quetzalcoatl 的宗教出現於墨西哥⑪，這些宗教都代表了人性的充份轉變。

所有這些宗教都尋求着合一——並不是由退化到前個人、前意識的樂園狀態，而是在新的層面上的合一，這種合一是只有人在經歷到他的隔離，在通過與自己及世界的疏離階段，並充份誕生之後才能達到的。這個新的合一具有一個前提，即是人的理性之充份發展，並且，這個發展將他導致一個階段，在這個階段中，理性不再排除人的直觀。這個新的目標是在我們的前方，而不是在我們的後方，人類曾經給予它許多象徵：道、涅槃、悟、善、上帝。這些象徵之不同是由於各自的環境文化之不同使然。在西方傳統中，爲這個目標所選的象徵是一個至高的國王或至高的酋長之權威形像。但早自舊約時期開始，這個形像就從任性的統治者變爲受契約與諾言所約束的統治者。在先知文學中，這個目標被認做是彌賽亞時期中人同自然的新和諧；在基督教中，上帝將他自己顯現爲人；在麥蒙尼底斯（Maimonides）哲學以及神秘主義中，人神同形同性的因素，以及權威的因素幾乎已經完全消失，不過，在西方的民間形式中，他們幾乎沒有多大變動。

⑪ 參看 Laurette Séjournée 的 *Burning Waters* (London, Thames & Hudson, 1957)

猶太、基督教與禪宗的思想中所共同的是，它們都察覺到爲了完全開放、回應、覺醒以及活潑等，我必須放棄我的「意志」（這兩個字的意義是指我强迫、指導和窒息內在於我和外在於我的世界之欲望）。在禪宗的說法中，稱之爲「使自己空虛」——然而這並不意謂着消極態度，而是開放自己以便能够接受。在基督教的用意中，則常被稱做「抹殺自己，而接受上帝的意志。」在這兩種說法的背後的經驗，基督徒與佛教徒的區別並不大。然而，就以一般的解釋與了解而言，基督教的說法却被認做是不要自己做決定，而把決定權留給全知全能的天父，後者看顧着人，並知道何者對他爲善。顯然由此而得的體驗，並非開放與回應，而是順從與屈服。設若沒有上帝的概念，則人反而最能做到順從上帝的意志，做到眞正的捨棄自我。如果我忘却上帝，反而能眞正順從上帝的意志。禪宗的「空」概念寓含着捨棄自己的意志之眞確的意義，然而却沒有退化爲偶像崇拜的危險。

四、意識、抑制與抑制之解除的性質

在前面一章，我曾試着把人和人類生存做概念性的說明，人道主義心理學的目標就是以這些概念爲基礎的。但這些概念是另一些人道主義的哲學或宗教中也具有的。因此我們現在必須把心理分析爲了達成目標所特有的方法做一番介紹。

心理分析方法中最爲特殊之處，在於想把無意義變爲意識——或者，用佛洛伊德的說法，是把本能衝動變爲自我。這句話說來甚似簡單，但事實並非如此。問題立刻會出現，諸如：無意識是什麼？意識是什麼？抑制是什麼？無意識如何變爲意識？設若這種情況發生，其結果是什麼？

我們必須先考慮的是，意識與無意識有幾種不同的含意。第一個意義，是就功用而言的；在這種意義下，「意識」與「無意識」是指一個人內在的主觀狀態。說某人意識到這個或那個心理內容，意義是說，他察覺到他的某種情感、慾望或判斷等等。在這種意義下，無意識是指他沒有察覺到他的內在體驗；如果他對所有的體驗——包括感官知覺——全都沒有察覺，則他就會完全像是無意識的人。謂某人意識到某些情感等等，意思是說，相關這些情感而言，他是有意識的；謂某些情感是無意識的，是說相關這些情感而言，他是無意識的。我們必須知道，「無意識」並不意謂沒有衝動、情感、慾望、恐懼等等，而只是說他沒有察覺到它們。

另一種十分不同的說法，是把意識與無意識當做我們身體內的某種部位，以及與此等部位相關的某些內容。有些人用「意識部份」（"the conscious"），「無意識部份」（"the unconscious"）其意義就是如此。在這種意義下，「意識」是人格的一部份，有其特有的內容，而「無意識」則是人格的另一部份，有其另外的特有內容。在佛洛伊德的看法中，無意識部份主要是非理性的領域。在榮格的思想中，却幾乎正好相反，他認爲無意識部份主要是智慧的最深淵源

，而意識部份則是人的知性部份。在這種看法中，無意識部份被認做是一個房子的地窖，凡是在上層無法存放的東西，都堆積在裡面；佛洛伊德的地窖主要儲藏的是惡；榮格的地窖主要儲藏的是人的智慧。

正如H．S．蘇利文（Sullivan）所說，把「無意識」當做人的部位是很不幸的，這種看法把其中所寓的心理事實做了錯誤的解釋。我願附帶說明一句，這種看法可以說是我們現代西方文化一般趨向的產品，現在西方文化是用「有」的觀念來看事物，而不是用「是」（being）的觀念。我們有了焦慮問題，有了失眠症，有了躁鬱症，有了心理分析醫生，正如我們有了一輛汽車，一座房子或者一個小孩。以同樣的口吻說，我們有一個「無意識」。由此可以知道，許多人用「下意識」（“subconscious”）一詞來代替「無意識」，並非偶然。顯然，下意識更符合部位觀念；我可以說「我沒有意識到」某件事，但我不能說「我下意識到」它。

關於「意識」，另外還有一種常常導致混淆的用法。意識被認做是與反省的知性相同，而無意識則被認做是未經反省的經驗。當然，這種用法設若不是同另外兩種意義相混淆，是我們無須反對的。然而，知性的反省固然常常是有意識的，但並非我們所意識到的事物都是知性的反省。如果我看一個人，我就察覺到他，並察覺到因他而在我之內所引起的一切，但只有當我把我自己同他加以分別，而置於主客對待的地位，我的意識才會同知性的反省合而為一。當我察覺到我的

呼吸，情況也是如此；事實上，當我開始去想我的呼吸時，我就已不再察覺到它。我的一切將我自己同世界相關的事情都是如此，這些我們稍後再做討論。

既已決定把意識與無意識當做察覺與不察覺，而不當做人格的兩種「部位」以及其中的內容，我們現在必須考慮一個問題：是什麼東西阻止某種經驗，使它不能被我們察覺到——或者說意識到呢？

但在我們討論這個問題之前，先得回答另一個問題。如果我們以心理分析立場來言意識與無意識，則意含着意識的價值比無意識爲高。否則我們何必擴充意識的領域呢？然而，一般所言的意識，顯然並沒有這樣的價值；事實上，大部份人在他們的意識心中所具有的只是虛妄幻象；這並不是因爲人們無能力看到事實的眞象，而是由於社會所造成的結果。人類歷史中（除了某些原始社會之外），各社會大部份是由少數人統治並剝削大多數人。爲了得以這樣做，這少數人通常是用武力；但只是武力還不够。長久下來，多數人必須變得自願接受剝削——而要到達這一步，人民的頭腦裡必須裝以各式各樣的謊言與幻象，以便使他們之接受少數人的統治變得合理。然而，人們關於他們自己，他人以及社會等等，所存的看法之爲幻象，這還不是唯一的原因。在歷史的發展中，每個社會都因其生存所需而發展成某一個形式，並陷在這個形式之中，而忽略了衆人與共的人性面，更廣泛的人性目標。社會目標與普遍目標的衝突也導致所有種類的社會性幻象，

這些幻象抹除了人性目標，並把那個社會的目標合理化。

因此我們可以說，意識的內容大部份是虛構與幻象，不能呈現事實的本象。因此，這樣的意識是沒有什麽價值的。只有當隱藏的事實（即是未被意識到的）被揭露出來（即變爲被意識到）才是有價值的。這一點我們稍後再做討論。現在我所要强調的是我們的意識絕大部份只是「虛假的意識」，它是社會所塡塞給我們的虛假與不眞的認識。

但社會的作用還不只是把幻象導入我們的意識，並且也阻止我們察覺眞相。從這一點再向前進，就把我們導至抑制或無意識如何發生的問題。

動物對於牠周圍的事物具有意識，用 R. M. Bucke 的話來說，我們可以稱它爲「單純意識」。人的頭腦結構由於比動物的頭腦更大更複雜，就超越了這種單純意識，並成爲自我意識（self consciousness），察覺到他自己是他經驗的主體。但或許由於它的極度複雜⑪，人類的察覺方式就有着各式各樣的可能性，而任何經驗若想被我們察覺到，則必須是頭腦的範疇所能容納的；這些範疇是有意識的思想所賴以構成的。有些範疇，如時間與空間是普遍性的，並構成衆人與共的知覺範疇。另一些，譬如因果範疇是許多人所有的，但並非一切人所有。還有一些範疇是

⑪ 關於意識的神經學基礎，William Wolf 博士的私人通信給了我很大的啓廸。

更不普遍，並且隨社會文化有所不同。不管這些範疇的變化如何，經驗若想被我們察覺，必須要能夠置入我們的概念體系⑫以及它的範疇，能夠被這個概念體系和它的範疇所接受，關連和排列組合。這個體系本身乃是社會進化的結果。每一個社會由它的生活以及關連和感覺的模式，發展出一個範疇系統，而這個系統決定了知覺的形式。這個系統，似乎可以說像一個**社會條件所形成的過濾器**；經驗除非能夠透過這個過濾器，就不能被我們察覺。

如此，問題是更為具體的了解這「社會過濾器」如何作用，以及如何讓某些經驗通過，而不讓另一些經驗通過。首先我們必須考慮到，有許多經驗並不容易被我們察覺到。肉體的痛苦可能是最容易被我們察覺到的；性慾、饑餓等也是容易被察覺的；很顯然，凡是與各人或團體生存有關的感覺都容易被我們察知。但是至於更為精細或複雜的經驗，諸如在清晨看到一朵玫瑰花蕾，

⑫ E.Schachtel 在關於兒童時期的記憶之遺忘方面，曾表示過同樣的觀念。〔請參看他發人深省的論文「記憶與兒童時期的遺忘（"Memory and Childhood Amnesia" in *psychiatry*, Vol. X, no. 1, 1947）」。如這篇文章的題目所指示，他在這篇文章中所特別討論的是兒童期的遺忘症，以及兒童所用的範疇（"schematas"）與成人所用的範疇之不同。他結論說，「兒童早期的經驗之與成人的記憶之範疇與組織的不相合，主要是由於…成人記憶的約定俗成。」我認為他關於兒童與成人的記憶所持的看法是正確的，但我們發現，不同的並不只是兒童與成人的範疇，而且各個不同的文化之間範疇也是不同的，再者，這個問題不僅是關乎記憶的問題，而且是整個意識的問題。

上面有一滴露水，而那時空氣仍舊清冷，太陽剛剛出來，一隻鳥在唱歌——這樣的一個經驗，在某些文化中（例如在日本）容易被人察覺，而在現代西方通常則是不會被察覺的，因爲它沒有「重要到」值得引起注意。微妙的感情經驗是否能被察知，要以那個社會文化中以何種程度來培養這種經驗而定。有許多感情經驗，在某種語言中是沒有字句來表達的，而在另一種語言中則有充分的表達言詞。譬如說，在英語中我們有一個「愛」（love）字，它所涵括的經驗範圍是從喜歡到情慾到友愛，以至母愛。在一個文化中，如果各種不同的感情經驗沒有不同的字來表達，則讓這種經驗被我們察覺到，就幾乎是不可能的。一般說來，如果語言中沒有字句來表達某種經驗，則這種經驗就極少被我們察覺。

然而，這只是語言的過濾作用之一。語言間的不同，不僅是由於它們對某些情感經驗用不同的字句來指陳，而且也由於字句的結構、文法及字源的意義而不同。整個的語言實包含着一種生活態度，它是以之體驗生活的方式[13]。

現在舉幾個少數的例子。有些語言中，譬如說，「下雨」（"it rains"）這個動詞形式，

[13] 請參看 Benjamin whorf 啓發性的著作：*Collected Papers on Metalinguistics* (Washington, D. C., Foreign Service Institute, 1952)

是依我以如何的方式經驗到下雨而定的，我是在外面被雨淋濕了，或是我躲在屋子裡看到下雨，或者是有人告訴我下雨我才說下雨。顯然，對於所經驗的事實注重其來源，這對人們經驗這個事實的方式是有深刻影響的。（譬如說，在我們現代的文化中，重點是落在知識的純粹知性面的，我如何知道一件事情，是直接或間接經驗到，或聽來的——並不重要。）在希伯來語中，動詞變化原則，主要是決定一個活動是完成的（完成式）或未完成的（未完成式），而活動發生的時間——過去、現在、未來——則屬次要。在拉丁文中，兩種原則（時間與完成）共用，而在英語中，則主要是時間感。無需說、動詞的變化也表示出經驗方式的不同[13]。

另一個例子是，在不同的語言中，動詞及名詞有不同的用法，甚至相同的語言中，不同的人民也有不同的用法。名詞指涉「東西」，動詞指涉活動。日益漸多的人喜歡用持有的意念來思考，而不用生活或活動的意念來思考；因此，他們喜歡名詞甚於動詞。

語言由於它的用字、文法、結構，以及其中所含藏的整個精神，決定了我們如何去體驗，以

[13] 這種不同之處的重要性，由舊約的英文譯本及德文譯本可以十分清楚的看出來；希伯來語中用完成式來表達一項情感經驗時，譯者常常把它誤解；例如，希伯來說中愛的完成式意謂「我充份愛」（"I love fully"）但英語則譯爲「我愛了。」（"I loved"）

及何種體驗得透入我們的知覺。

邏輯是第二個層面，來決定人如何思想，來決定何種經驗得以被我們察覺的。大部份人以爲他們的語言是「自然的」，並認爲其他的語言只不過用不同的用詞來表示同樣的事物，他們也以爲決定思想的那些規則是自然的，是普遍相同的；他們以爲在某個文化體系中不合邏輯的，在其他語言中也不合邏輯，因爲他們以爲他們的邏輯是「自然的」。亞理斯多德邏輯與困思邏輯（paradoxical logic）的不同就是一個好例子。

亞理斯多德邏輯是同一律（A是A），矛盾律（A不是非A）與排中律（A不能是A又是非A）爲基礎。亞理斯多德說：「同一事物就同一點而言，不能同時屬於某一事物又不屬此一事物……這乃是一切原則中最爲確定的原則。」⑮

與亞理斯多德邏輯相反的一種邏輯，我們可稱之爲困思邏輯，它認爲A與非A在做爲X的表詞時，並不互相排斥。困思邏輯在中國與印度思想中，在赫拉克里圖（Heraclitus）的哲學中以及後來的黑格爾與馬克思思想中，都佔着主要的成份。困思邏輯的普遍原則被老子說得十分清

⑮ Aristotle, *Metaphysics*, Book Gamma, 1005 b 20, 引自 R, Hope 所譯之 Aristotle's Metaphysics (Columbia Univ. Press, New York, 1952)。

楚：「正言若反。」⑯莊子也把它說得很清楚：「其一也一，其不一也一。」

在一個社會文化中，設若亞理斯多德的邏輯是無可置疑的，在其中生活的人要想察覺同亞理斯多德邏輯相衝突的經驗，就是極其困難的——設若有其可能性——因爲在這個文化的立場看來，那種經驗根本是無意義的。佛洛伊德的好惡相尅的概念是一個很好的例子，這個概念是說，我們可以對同一個人同時又愛又恨。從困思邏輯的觀點來看，這個經驗是十分「合邏輯的」，但從亞理斯多德邏輯的觀點來看，則沒有意義。結果是，大部份人很難察覺到好惡相尅的情感。如果他們察覺到愛，他們就察覺不到恨——因爲兩種相衝突的情感，在同時對同一個人發生，乃是根本無意義的⑰。

這個過濾器除了語言和邏輯之外，還有第三個層面，就是經驗的內容。每個社會都會排除某些思想和情感，使它的社會分子不去思考、感受和表達它們。有些事情不但是不可以去做，而且甚至不可以去想。譬如說，在好戰的部落中，它的分子是以屠殺和搶掠爲生，但是它的分子之中

⑯ Lao-Tse, "The Tao Teh King", "The Sacred Books of the East, "ed. by F. Max Mueller, Vol. XXXIX (Oxford University Press, London, 1927, P.120)・譯者按：係出自老子第七十八章（商務印書館，陳柱選註本）。

⑰ 關於這個問題，更詳細的討論請見我所著「愛的藝術」（新潮文庫有孟祥森中譯本）八八頁起。

，可能有人對殺與搶感到厭惡。但極可能他不會察知這種情感，因爲它同整個部落的情感無法相合；察知這種不相合的情感，可能會導致完全的孤立感和放逐感。因此，這樣一種厭惡感，很可能不會進入他的知覺，却發展成爲嘔吐現象。

在一個愛好和平的農工部落，如果有人具有屠殺和搶刼的衝動，則會發生類似的情況。他也很可能不讓自己察覺到他的衝動，但是却會發展出一個症候——可能是强度的懼怕症。我們還可以取另外一個例子：在我們的那些大城市裏，一定有許多店老板有着這麽一兩個顧客，十分需要一套衣服，却連最便宜的都買不起。在這些店老板中一定又有少數幾個，具有人性的自然衝動，想用那顧客出得起的價錢把衣服賣給他。但這些店老板中，又有幾個讓自己察覺到這種衝動呢？我想非常之少。大部份會把這衝動抑制，而我們可能會發現這些人之中對這個顧客表現出冒犯性的行爲，以便掩飾他無意識的衝動，或者那天晚上他會在夢中把人性的衝動表現出來。

關於知覺的內容，我們可以再進一步提出兩個問題。何以某些內容不合於某些社會呢？再者，各人何以如此懼怕察覺到被社會所禁止的內容？

對於第一個問題，我必須涉及到「社會性格」的概念。任何社會爲了生存，都必須把它的分子加以塑造，使他們願意做他們所必須去做的。他們的社會功用必須變得內在化，變成某種他們想要去做的事情，而不是他們不得不去做的事情。一個社會不允許這種模式被破壞，因爲假如這

種社會性格喪失了穩固性，許多分子就會不再去做期望他們去做的事，因此以原先的模式而生存的社會就會遭受到危險。當然各個社會對於它的分子的社會性格之塑造有着不同的彈性，爲了保護這種性格而立下的禁忌也不相同，但所有的社會都有禁忌，而破壞禁忌則會導致放逐。

第二個問題是，人爲什麽如此懼怕那隱含着的放逐危險，而不讓他自己察覺到「被禁止的」衝動。要回答這個問題，我必須重提我在別處所會做過的討論⑮。簡單的說，除非他發瘋，否則他就一定要以某種方式與他人相關。與他人全然無關則會把他帶到瘋狂邊緣。就以他是一個動物而言，他所最怕的是死亡，而就以他是一個人而言，他所最怕的則是完全孤獨。這種懼怕要比佛洛伊德概念中對閹割的懼怕還要嚴重，它是不讓人察覺到被禁忌的情感與思想的主要原因。

如此我們得到的結論是，意識與無意識是受社會所制約的。凡是能通過社會的三重過濾器（語言、邏輯和禁忌）的情感與思想，我都能够察覺。凡是不能通過過濾器的經驗，都留在知覺之外，這就是說它們是無意識的⑱。

⑮ 請參看我在*Escape from Freedom* (New York, Rinehart, 1941)〔譯者按：中文有新潮文庫譯本，「逃避自由」〕和 *The Sane Society* (New York, Rinehart, 1955)中關於這個概念所做的討論。

⑱ 關於意識的這一層分析與馬克思就意識問題所達到的結論相同，「並非意識決定人之生存，而是，人的社會生存決定他們的意識。」(*Zur Kritik der Politischen Oekonomie* 〔Berlin, Dietz, 1924〕, foreword, P. LV)

關於受社會所制約的無意識，還有另外兩點須加說明。一種是比較顯然的，就是社會的禁忌因每個家庭的不同而有加減。一個兒童由於懼怕被父母遺棄，爲了不觸患他父母親的禁忌，除了社會的正常意志之外，還把這些特殊受到禁忌的經驗加以抑制。反過來說，父母親如果有十分開放的內在和很少的「意志」，則由於他們的影響，往往使得社會過濾器（和超自我）較爲寬敞和容易通過。

第二點涉及到一個更爲複雜的現象。我們不但抑制同社會思想模式不相合的那些慾望，並且凡是不合於整個人類的生長與結構原理，不合於「人道良心」的衝動，我們也同樣加以抑制。毀滅的衝動，或退回子宮的衝動，或死亡的衝動，吃掉那些我想與之接近的人的衝動——所有這些以及許多其他退化性的衝動，可能與社會性格相合，也可能和社會性格不合，但它們却無論如何不合於人的本性之進化目標。嬰兒要求被餵奶是正常的，這卽是說，它與嬰兒在進化中所處的狀態是相符的。如果成年人仍要求同樣的目標，則他就是病態的；由於他不僅被他的過去所推動，也同樣被他整個結構之內的目標所推動，因此，他會在他現在所是的樣子與應當是的樣子之間察覺到分裂；在此處，「應當」一詞不是道德意義上的命令，而是寓含在他由之發展出來的染色體中的進化目標，這些目標與他的身體結構、眼睛的顏色等等，都是早就「存在」在染色體中的。

人如果同他所生活於其中的社會羣體喪失接觸，則他就會懼怕遭受到徹底的孤立，而由於這種懼怕，他不敢去想「不可去想」的事物。但人也懼怕同人性完全隔離，這個人性是寓含在他之內，並代表他的良心的。完全無人性，也同樣是可怕的——雖然歷史的證據似乎告訴我們，設若整個社會都採取非人性的行爲模式，則不合人性不如被社會流放那般可怕。一個社會越是接近人道的生活模式，則孤立於社會同孤立於人性兩者的衝突就越小。社會目標與人性目標的衝突越大，則個人在這兩個危險的極端之間被分裂得也越重。無需說，一個人——由於他自己智力與精神發展——越是感到與人性的一體，就越是能够忍受社會的流放，反之亦然。一個人之有何種能力服從他的良心，是依他以何種程度超越過他的社會之界限，而變爲一個世界公民而定，就是說，依他以何種程度成爲「大同者」而定。

個人不允許自己察覺與他的文化模式不相合的思想與情感，因此他必須抑制它們。因此，從形式上來說，什麽事物被意識到，什麽事物不被意識到，除了個人的、家庭的因素與人道良心的影響之外，是依社會的結構以及其所產生的情感與思想模式而定。至於無意識的內容是什麽，却無法做一般性的界定。但有一句話是我們可以言之無誤的，就是，它總是代表着整個的人，包含着他一切光明與黑暗的潛在性；人對於生存問題的種種不同答案，其基礎都包含在無意識中。在最爲退化性的文化中，由於其中的份子傾向於退回動物生活，則這種願望就是統御性的願望，並

且被當事者意識到，而所有想從這個層面上昇起來的欲望都被抑制。如果一個文化已經脫離了退化方向，而走向精神的—進化的目標，則那些代表黑暗的力量就不被當事者意識到。然而，人不論是身處何處文化，他自身之內都具備着一切潛在的可能性；他是原始人，是獸類，是食人族，是偶像崇拜者，並且是具備着理性、愛與正義能力的生物。因此，無意識的內容既不是善也不是惡，既非理性亦非非理性；它兩者皆是；它是一切人性的總滙。無意識是整個的人——減去那與他的社會相符的部份。意識代表社會人，代表着人生於其中的歷史處境之種種限制。無意識則代表普遍的人性，代表着整個的人——這個人的根是在宇宙中；無意識代表着他之內的植物，他之內的動物，他之內的精神；它代表着他的往日，直至他人類的曙光初現，並代表着他的未來，直至他將變為充份的人類，那時自然將人性化，而人亦將「自然化」。

把意識與無意識做了上述的界說之後，現在我們要問，**將無意識變為意識，或解除抑制**（de-repression）是什麼意義呢？

在佛洛伊德的概念中，將無意識變為意識，只有一個有限的作用，這最主要是因為他認為無意識的主要內容是受抑制的、本能的欲望，這些欲望之所以受抑制，是由於它們同文明生活不相合。他只處理獨特的本能欲望，諸如亂倫衝動，閹割恐懼，陽具嫉羨等等；他認為這些衝動在患者個人的歷史中是被抑制的。而察覺到這些衝動，則被認為有助於自我對它們的控制。當我們越

出佛洛伊德的這個有限的概念，而採取我們前述的觀點時，則將無意識變爲意識（「本能衝動變爲自我」）就具有了更廣更深的意義。將無意識變爲意識，是將普遍人性這個理念，變爲活生生的體驗，它是人性之眞實體驗，是人道主義之在經驗上的實際實現。

佛洛伊德看得很淸楚，抑制作用會嚴重干擾人對事實的認識，而把抑制解除，則會導致對事實的重新認識。佛洛伊德把因無意識欲望而來的偏曲稱爲「轉嫁」（"transference"）；H、S、蘇利文後來稱之爲「小兒性偏曲」（"Paratraxic distortion"）。佛洛伊德對這個現象的最先發現，是患者對分析者的態度——患者並不把分析者以分析者本身的樣子來看待，而是把他做爲自己的期望、慾望和焦慮的投射，這些情感是幼年時因某個同他有重要關係的人而經驗到的。只有當患者觸及到他自己的無意識，他才能把他自己所產生的偏曲克服，而見到分析者本身，以及他的父親或母親的原本樣子。

佛洛伊德的發現之重點，在於我們以一種偏曲的方式來看事物。我們以爲是以一個人本來的樣子來看他，而實際上我們却只看到我們自己對他的投影，却不察覺。佛洛伊德不僅看到轉嫁的偏曲影響，並且也看到由抑制而產生的許多其他偏曲性影響。一個人若是由自己所不知的衝動所驅動，而這些衝動又與他有意識的思想（這代表着社會現實的要求）相違背，則他就會把他自己無意識的慾望投射出去，成爲他人的慾望，因之他沒有察覺到它們是在他自己之內，却——憤怒

的——以爲是在他人心中（「投射」）。或者，他會爲他的衝動發明合理的藉口，而實際上它們的原因完全不同。這種意識上的理由，只是我們無意識的眞正動機之假原因；佛洛伊德稱這種行爲爲合理化作用（rationalization）。不論我們所遇到的是轉嫁、投射或合理化作用，當事者所意識到的都只是一個假象——而他所抑制的（卽他無意識的）却是眞象。

把上面所說的幾點綜合在一起，我們對於無意識—意識得到一個新的概念。我們可以這樣說，一般人雖自以爲是醒着的，實際上却是半睡。「半睡」二字，我是說他同事實的接觸只是十分片面的；他所以爲的事實（他之內的和他之外的），大部份只是由他的頭腦所構築的一組假象。他對於事實眞象的察覺，只以他的社會作用之所需爲限。他對於他的同胞之認知，也是以他對他們的合作之需要爲限；他對於物質的和社會的事實之認知，是由於他需要認知它們，以便操縱它們。他對於事實的認知是以生存的目標使此等認知爲其所必需爲限。（在睡眠狀態中，對外界實況的認知力則是暫時擱置起來，而在必要情況下，很容易恢復過來；在瘋狂狀態下，則對外界實況不再有充份的認知能力，並且無論在任何危急狀況下，都不會恢復。）一般人的意識主要是「假意識」，包括虛構與幻象，而他所未曾認知的部份却正是事實的眞況。因此，一個人所意識到的事物和他變得意識到的事物是不同的。他所意識到的，大部份都是幻象；但對於隱藏於這些幻象之後的實況，他却可以變得意識到。

由於前面的討論，我們還可以見到無意識的另一個層面。由於意識只代表着由社會模式所模造的那一小部份經驗，而無意識則代表着四海皆同的人之富源與深度，因此抑制狀態會導致這樣的結果，即是，我，這個偶然的、社會的人，同我整個的人性的人被分開了。我對自己是陌生人，正如同每個人都成了我的陌生人一般。我從那人性經驗的巨大領域被切斷了，我只是人的一片碎片，是一個殘廢，這個殘廢只體驗到他自身之內和他人之內實況的一小部份。

到現在為止我們所說的只是由抑制所產生的偏曲作用；另外還有一種情形是我們須得提及的，即是頭腦化作用（cerebration），這種作用不致導致偏曲，但它却使體驗變成不眞的體驗。我以爲我看到了，但實際上我只看到文字；我以爲我感受到了，但實際上我只是在想那感受。受制於頭腦化作用的人是疏離性的人，他就如同柏拉圖的譬喩中所說的洞窟人，在洞窟裡他只看到物體的影子，却把這些影子當做了直接眞實的實物。

這種頭腦化作用，同語言文字的曖昧不明是有關係的。一旦當我把某些事用語文表達，疏離隨之發生，而原先充份的體驗現在已被語文所替代。充份的體驗實際上是存在到用語言文字表達時爲止。頭腦化作用在現代文化中實際比歷史上任何時代都更爲普遍與强烈。科學與工藝的成就是以智力爲條件，因之近代就特別强調智力性的知識，而教育與學識也就以此爲重，結果是語言文字取代了體驗。然而當事者却沒有察覺到這一點。他以爲他看到了某些事物；他以爲他有了某

種感受；實則除了記憶與思想之外，並沒有體驗。當他以爲他抓住了事實，其實只是他的頭腦我（brain-self）抓住它，而他自己，他這個整個的人，他的眼睛，他的手，他的心，他的肚子，却什麽也沒抓住——事實上，他並沒有參與他以爲是他的體驗。

[20] 如此，在無意識變爲意識的過程中，所發生的是什麽？要回答這個問題，我們最好把它改換一個方式來說。實際上，並沒有「意識」這樣一種東西，也沒有「無意識」這樣一種東西。所有的僅是種種程度的意識——認知，與無意識——不認知。因此，我們的問題寧可這樣說：當我對我原先所沒有認知的事物逐漸認知時，所發生的是什麽？依照前面所討論的意義，這個問題的答案是這樣：這個程序的每一步，都使我了解到我們「正常」的意識之虛幻、不實。去意識到原先所未意識到的事物，而因之擴充了自己的意識，意思是觸及眞情實況，並且——在這種意義上——是觸及眞理（在知性上與情意上）。擴充意識，意謂醒來，意謂拉起一重幕，離開洞窟，意謂把光帶入黑暗。

這種體驗是否就是禪宗所稱爲的「開悟」體驗？

這個問題容後討論。此處我要對心理分析一個極關重要的關鍵問題做進一步說明，即是，使無意識變爲意識[21]，需得洞見與知識，這洞見與知識，其性質爲何？無疑，佛洛伊德在心理分析

[20] 對於這種改變，我們英文中沒有確當的字句來表達。我們可以稱之爲「未受抑制時的狀態之恢復」（reversion of repressedness）或者更爲具體些，稱之爲「覺醒」；我則建議稱之爲「抑制之解除」（derepression）。

研究的最初幾年，所持的是一般理性主義的觀點，即是，知識是知性的、理論性的知識。他認爲向患者說明某些發展何以會發生，並告訴他，分析者在他的無意識中發現了什麽，就已足够。這種知性的知識，是所謂「解釋」，(interpretation)，被認爲可以使患者產生改變。但不久以後，佛洛伊德和其他心理分析者就不得不發現斯賓諾莎的話中所寓含的眞理，即是，知性的知識，除非也同時是情意的知識，就不能導致改變。他們越來越明顯的看到，知性的知識就以其本身而言，並不能產生任何改變；一個人由於在知性上知道了他無意識的慾求，頂多可以對它們做更多的控制——然而，這是傳統倫理學的目的，却不是心理分析的目的。患者如果仍舊保持着一個科學的觀察者的態度，把自己當做他考察的對象，則他就沒有觸及他的無意識，他僅不過是想到它；他並沒有體驗到他自身之內那更廣濶、更深沉的實況。發現自己的無意識，絕不是一個知性的行爲，而是一種情意的體驗，這種體驗幾乎是不可說的。然而，這並不意謂思考不能預先爲這種發現舖路；但這個發現，其本身却是一個整體的經驗。這種體驗以自發與突然爲其特徵。當事者的眼睛突然開了；自己同世界都從不同的角度顯示出來。在這種體驗發生之先，通常都會經歷到甚大的焦急，然後則是新的力感與安定感呈現出來。無意識的發現過程可以說是經驗的領域之連續擴充，這些經驗是被深刻的感受到，是超越理論性的、知性的知識的。

這一種體驗性的知識，其重要性在於它超越了主客對立的知識與覺察，這種主客對立的知識

與覺察，是由於以自己做爲知性主體，來觀察做爲一個客體的自己而得；由於體驗性的知識超越了這種主客對立的知識，因此也就超越了西方的、理性的認知概念。（在西方傳統中對於體驗性的知識有些例外的例子，這可見之於斯賓諾莎的最高認知形式——直覺；也可見之於費希特的知性直覺；或見之於柏格森的創造意識；所有這些直覺範疇都超越了主客分裂的知識，就禪宗的問題來說，這種體驗是十分重要的，我們將要在談到禪的時候加以討論。）

心理分析學的要素，還有另一點是需要在此提及的，即是心理分析者的角色。原先這同一般「治理」病人的醫生並沒有什麼不同。但經過一些年月之後，情況則有了基本的改變。佛洛伊德認識到，分析者自己需要經過分析，即是需經歷他的患者後來所需經歷的程序。心理分析者之所以需要經過分析，其理由是要把分析者的盲點、經神官能症傾向等等解除。但從佛洛伊德整個的觀點來看，這個解釋是不够的，因爲，如我們前面所引用的，佛洛伊德曾經說過，分析者需得去做一個「模範」，一個「教師」，要能够在他和患者之間，以「對眞理的愛」爲基礎建立起關係，並排除任何「廻避或謊騙」。在這段話中佛洛伊德似乎感覺出分析者具有一種超乎一般醫生的作用。然而他仍舊沒有改變他基本的概念，即是分析者是一個站開來的觀察者，——而患者是他觀察的對象。在心理分析學的歷史中，站開來的觀察者這個概念從兩方面得到修正，一方面是來自弗蘭玆（Ferenczi），另一方面是來自蘇利文（H. S. Sullivan）。弗蘭玆在生命的最後

幾年，認爲分析者只做觀察和解釋是不够的；他認爲分析者必須能够愛患者——就是那種患者像孩子般所需要的愛，但又從未得到的愛。弗蘭兹心中並不是認爲分析者應當對患者感覺到情愛，而是母愛或父愛，或者說，是愛的關懷㉑。蘇利文從另外的途徑到達同樣的結論。他認爲分析者絕不可帶着站開來的觀察者之態度，而應該是抱着「參與性的觀察者」，由此超越了以往的觀念。在我看來，蘇利文還不够澈底，而心理分析者的角色定義爲「用心的參與者」(observant participant)，比參與的觀察者 (participant observer) 更確當。但即使「參與者」一詞也不能把此處的意義確當表示；因爲參與仍舊是站在外面。對於另一個人的知識，需要在他裏面，要去成爲他。分析者只有在自身之內體驗到患者所體驗的一切，才能够對患者有所了解；否則他只能具有關於患者的知性知識，但他永不能眞正知道患者的體驗，也不能向患者表達出他分領和了解他的體驗。在分析者與患者間這種建設性的關係中，在充份投身於患者的行爲中，在向患者充份開放並做回應的態度中，在這種同患者共處於中心對中心的關係中，存乎着心理分析的了解

㉑ 參看 S. Ferenczi, *Collected Papers*, ed. by Clara Thompson (Basic Books, Inc.) 以及 Izette de Forest 在 *The Leaven of Love*(New York, Harper, 1954) 中關於弗蘭兹的理念之傑出研究。

與治療的基本條件。[註]分析者必須變成患者，然而他又必須仍舊是他自己；他必須忘記他是醫生，然而他又必須知道他是醫生。只有如此他才能夠給予「解釋」，而這個「解釋」由於是源自他自己的體驗，因此具有權威。分析者分析患者，但患者也分析了分析者，因爲，分析者由於分領了患者的無意識，就不得不把自己的無意識更爲釐淸。因此，分析者不但治癒了患者，並且也被患者所治癒。他不僅了解了患者，並且終致於患者也了解了他。當這個階段到達之後，也就到達了一體與相通的階段。

同患者的這重關係，必須是事實如是的，必須免除任何情緒作用。分析者或任何人都不能「拯救」他人。他可以做一個引導者——或者說，做一個產婆；他可以指示道路，移除障礙，有些時候可以給予一些直接幫助，但却絕不能去做那只有患者自己才能做的事情。他必須把這件事十分淸楚的告知患者——不僅是用語言，並且用他整個的態度。他也必須强調，要認淸他們實際的處境，這個處境比一般兩人之間的關係更爲受到限制；設若這個分析者還要過他自己的生活，並且同時治療着好幾個患者，則他同患者相處的時間就更受到限制。但是當患者與分析者相遇的這一刻，却是沒有限制的。當他們相遇，當分析治癒在進行之際，當他們互相談話之際，則不論對

[註] 參看「心理學的限界與危機」一文（載於晨鐘出版社：「基督教義的心理分析」）。

患者或對分析者而言，世界上再沒有其他事情比他們的對談更爲重要。分析者在同患者共同工作了一些年月之後，確實已經超越了傳統醫生的角色任務；他變成了教師、模範，甚或變成大師——設若他在未能達到充份的自我認知和自由，未能克服他自己的疏離與隔離之前，都能把自己認做是受分析者。分析者的言教性的分析並不是自我分析的最後步驟，而只是開始，卽是說，是日益覺醒的開始。

五、禪之原理

前面我曾把佛洛伊德的心理分析與人道主義的心理分析之間的脈絡做了一番簡短的描繪。我曾把人的存在以及這個存在所提出的問題做過討論；我把泰然狀態界定爲疏離與隔離之克服；而心理分析所試圖達到的目標則是穿透無意識。我曾討論無意識與意識的本質是什麽；而在心理分析學中，「知」與「察覺」又意謂着什麽；最後，我曾討論到心理分析者在分析過程中所扮演的角色。

爲了討論心理分析與禪之間的關係；我似乎應當把禪宗做一番系統描繪。幸虧這個工作不需我來做，因爲鈴木大拙博士在此書所錄的講辭中（以及他的其他著作中），已經盡可能向我們傳達禪宗的意義——這是說，在禪宗可由語言文字所能傳達的範圍內。然而，與心理分析直接相關

的一些禪宗原理，我還是需要做一番說明。

禪的重心是悟的獲得。凡沒有得到這種經驗的人，永不可能對禪有充分的了解。由於我沒有悟的經驗，因此我只能用一種切線的方式來談論它，而不是以應當談論它的方式談論它——所謂應當的方式就是出自充份的體驗。但這並不是像C・G・榮格所說的，悟「是一種啓蒙的藝術與方法，這種藝術與方法是歐洲人實際上無法去品味的。」㉘就以這方面而言，禪並不比赫拉克利圖斯，愛克哈特或海德格更爲難解。困難之處在於去獲得悟所需要的巨大努力；這個努力是絕大部份人所不願付出的，因此即使在日本，得悟的人都非常之少。然而，雖然我不能以任何權威來談論禪，却由於幸運的讀到鈴木大拙博士的著作，聽過他少數的演講，並且讀過凡是我所能到手的一切禪佛教作品，因此，對於禪的結構，我至少得到近似的理念，這個理念，我希望可以使我將禪與心理分析做一個假定性的比較。

禪的基本目標是什麼？用鈴木大拙的話來說：「禪就其本質而言，是看入自己生命本性的藝術，它指出從枷鎖到自由的道路……我們可以說，禪把儲藏於我們之內的所有精力做了適當而自

㉘ 參看鈴木大拙的「禪佛教入門」(*Introduction to Zen Buddhism*, London, Rider, 1949) 的前言，九——十頁。

然的解放，**這些精力在通常的環境之中是被擠壓被扭曲的**，因此它們找不到適當的通渠來活動……因此禪的目標乃是要救我們免於瘋狂或殘廢。這就是我所意謂的自由，是要把秉具在我們心中一切創造性與有益的衝動自由展示出來。我們都擁有使我們快樂和互愛的能力，但我們一般對這些能力視而不見。」[24]在這段定義中，我們發現禪宗的一些基本重點，這些是我願意再加以強調的：禪是**看入自己生命本性的藝術**；它是**從枷鎖到自由**的一種方式；它**解放我們自然的精力**；它**防止我們瘋狂或殘廢**；並且它使得我們得以爲**快樂與愛**表現我們的能力。

禪的最後目標是開悟的體驗，稱之爲頓悟。鈴木博士在他這幾篇講辭以及他的其他著作中，已經把頓悟做了儘可能的解說。在此處，我願强調幾點，這幾點對西方讀者——尤其是心理學家——有特別的重要性。開悟**不是**心智的變態；它**不是**一種神智恍惚狀態。它不是可以見之於某些宗教現象中的自我迷戀心智狀態。「如果我們可以用什麽話來形容它，則我們只能說它完完全全是正常的心智狀態……」正如趙州所說，「禪卽是平常心」，「不論門是向裡開還是向外開，都要鍏樞紐」[25]。開悟對一個人有着特殊的影響。「你整個心智活動現在都以一種新的格調來作用

[24] 鈴木大拙 *Zen Buddhism* (New York, Doubleday Anchor Book, 1956), P. 3. (譯註：新潮文庫有中譯本，「禪與生活」劉大悲譯)

[25] 參看 D. T. Suzuki, *Introduction to Zen Buddhsim* (London, Rider, 1949), P. 97.

，而這比你以往所經歷到的任何事情都更使你滿足，和平，充滿歡樂。生命的調子改變了。在禪之中有着使生命更新的東西。春花更美，山溪更為清澈。」●

十分顯然，如鈴木博士上面所描繪的，開悟乃是泰然狀態的眞正實現。如果我們想用心理學的說法來說明開悟，則我要說，它是這樣一種狀態，在這種狀態中，人完全和他外在的眞實及內在的眞實一致，他對於那眞實充份認知，並且充份了解。他認知它——而不是他的頭腦，也不是任何其他部份，而是他，是整個的人。他認知它；不是把它當做一個用思想去了解的客體，而是它——那朵花，那隻狗，那個人——是在它或他之內的充份的眞實性中去認知它。覺醒的人對世界是開放的，有回應性的，而他之所以能夠開放和回應，是因為他不再把自己當做一個物來執着，因此他變得空虛，而準備着接受。開悟的意思是「整個人格對於眞實的充份覺醒。」

有一件極重要的事是我們必須去了解的，即是，開悟絕非一種意識的分裂（dissociation）或恍惚狀態，絕非在自己沉睡之際，自以為覺醒。當然，西方的心理學家易於認為頓悟只不過是一種主觀狀態，是一種自我催眠；即使像榮格這樣同情禪宗的人，都未能免除這種錯誤。榮格寫道：「想像作用，其本身是一種心理事件；因此，開悟不論是眞的或是想像的，都十分無關重要。一

● 前書九七—九八頁。

個開悟的人，或自以為開悟的人，都相信自己是開悟的……即使他是在說謊，他的謊也是一種精神上的事實。㉗」當然，這是榮格對於宗教經驗的「眞實性」一向所抱的相對論態度。我則與榮格相反。我認為謊言絕不是「精神事實」，並且，就從宗教體驗上來講，謊言除却是謊言之外，什麽也不是。但不論是非曲直究竟如何，榮格的立場是絕無法得到禪佛者同意的。在禪宗而言，有一件事是極為重要的，即是分別眞悟和假悟；眞悟所獲得的新觀點是眞實的，假悟則可能是歇斯底里或精神病態的，在這種情況之下，學生會自以為他得到開悟，而禪師則要讓他弄清楚他沒有開悟。不讓學生把假悟當成眞悟，正是禪師的任務之一。讓我們再用心理學的說法來說：對於眞實的充份覺醒，意謂到達充份的「建設性性向」（"productive orientation"）。這是說，自己之與世界相關，不是出以接受性的、剝削性的、囤積性的或市場性的方式，而是以創造性的，積極主動性的（採斯賓諾莎的字意）。在充份的建設性狀態中，不再有將我和「非我」隔開的幕幃。客體不再是客體，它不再是面對我，而是與我一同。我所看到的玫瑰不再是我思想的一個對象，因為當我說，「我看到一朵玫瑰時」，我只不過是把一個物體（玫瑰）放在「玫瑰」這個概念範疇裡；現在我看一朵玫瑰是以「是一朵玫瑰的玫瑰是一朵玫瑰」的態度來看。建設性的狀

㉗ 為鈴木的 *Introduction to Zen Buddhism* 所做的前言，第十五頁。

態同時又是最高的客觀態度；當我看一個客體時，我不再因我的貪婪與懼怕而將它偏曲。我看它是以它本來的樣子來看，而不是以我所希望或不希望的樣子來看。在這種認識態度中，沒有小兒性的偏曲。其所具有的是完全的活潑，而其綜合則是主體—客體之綜合。我強烈的體驗到——然而客體又仍舊原封未動。我賦予它生命——而它又賦予我生命。只有那些未曾認知他對世界的認識是何等偏曲的人，才會覺得開悟是神秘而不可信的。一個人設若認知到那偏曲的程度，則他也就認知到另一種不同的認知，後面這一種，我們也可以稱之爲充份如實的認知。對於這種認知，我們可能只有偶爾的體驗，然而我們却可以去想像它是什麽樣子。一個初學鋼琴的小孩子，不能像大師彈得一般。然而，大師的演奏却不是神秘的事，那只是孩子初步的體驗之完成。

對於眞實不加偏曲，不用頭腦作用來認識，乃是禪體驗中一個基本因素；下面兩則故事把這一點表白得十分清楚。一則是一個禪師同一個和尙的談話：

「爲了相合於眞理，你是否做過什麽努力呢？」

「做過。」

「怎麽做？」

「餓了吃，睏了睡。」

「別人也是這麽做；他們可不可以說也是在做訓練呢？」

「不。」

「為什麽？」

「因為他們吃時不在吃，而在想着許多其他的事，他們就這樣任自己被騷擾着；當他們睡時不是在睡，而是夢着千百件事。所以他們與我不同。[28]」

這個故事幾乎不需任何解釋。一般人，由於受着不安全感、貪婪、恐懼的驅使，不斷的落入幻象的世界（而不覺知），他們把這個世界覆以諸種性質，但那些性質本來並不是在那裡的，而是他們投射上去的。前面那段故事發生時，情況是如此，而現在又更是如何呢？今日幾乎每個人都是用他的思想來看，來聽，來感覺，來嚐味，而不是用他自身之內各司看、聽、覺、味的力量。

另一個故事具有同樣的啓發性：一個禪師說：「在我開悟之前見山是山，見水是水。當我被敎導着開始開悟時，見山不是山，見水不是水。現在，我已開悟，水又是水，山又是山。」於此我們又看到對事實的新的趨近。一般人就如同柏拉圖的洞窟人，只看到影子，而誤以為是本質。一旦他察覺到這個錯誤，他就知道那只是影子而不是本質。但是，當他開悟之後，他就離開了洞

[28] 鈴木大拙：*Introduction to Zen Buddhism*, P. 86.

窟，離開了洞窟的黑暗，走入光明，於是，他看到的是本質而不是幻象。他覺醒了。當他處在黑暗中，他不能了解光明（如聖經所說：「光要照進黑暗，而黑暗不懂得」）。一旦他從黑暗中出來，他就懂了以前與現在的不同！以前他所看到的是幻影，而現在他看到的眞實。

禪的目標是在認識人自己的自性。它尋求「知汝自己」。但這種知識不是現代心理學家的「科學」知識，不是那把自己當做客體來認知的知性知者的知識；禪宗對自我的知識，不是知性的，不是疏離性的，而是知者與被知者合而爲一的充份體驗。如鈴木所說：「禪的基本理念是觸及一個人生命中內在的運作，並且用最直接的方法去做，而不依靠任何外在的或加添的力量。[31]」

這種對自己的自性之洞察，不是一種智性的察覺，不是站在外面來做的洞察，而是從內在裡體驗。智性與體驗性的知識之不同，乃是禪的中心重要性，而同時也是西方學生在對禪的了解上所遭受的基本困難。西方人兩千年來（除了少數例外——如神秘教派），都相信生存問題的最終答案可以用思想來得出；宗教與哲學中的「正確答案」有無上的重要性。由於這種觀點的堅持，舖下了自然科學的發達之路。在西方傳統中，正確的思想寓含在方法學中，並且，爲了把思想用之於實踐——即是，用之於工藝——正確的思想乃是必須的；但是，這樣的思想並不能對生存的

[31] 前書四四頁。

最終問題提供解答。禪則是建立在如下的前題上：生命的最終答案是不能用思想來提供的。「當事務依通常的順序進行時，智性上的『是』與『否』可以說是十分方便的；但生命的最終問題一旦出現，智性就無法給予滿意的解答。」[30]就由於這個原因，所以開悟的體驗永不可用智性的方式來傳達。「除非對方原先就具有了這個體驗，否則任何解釋和論證都是不能溝通的。設若開悟可經由分析而使另一個從未開悟的人完全了解它，則開悟即不是開悟了。因爲，開悟設若變成了概念，即不再是它本來的樣子；而因此也不再是禪的體驗。」[31]

不僅是生命的最終答案不能由任何智性公式來提供；並且爲了達到開悟，我們還得把許多的心智構想排開，因爲這些構想阻礙眞正的洞察。「禪要人的心靈自由而不被阻礙；即使是合一與整體的觀念也是一種障碍，是一種陷阱，使精神的原本自由受到威脅。」[32]更進一步的結論是，參與和移情的概念——這是被西方心理學家極其强調的——不能在禪宗思想中獲得地位。「參與或移情，是對於原本的經驗所做的知性解釋，但就以經驗本身而言，却沒有餘地去做任何二分法

[30] 前書六七頁。
[31] 前書九二頁。
[32] 前書四一頁。

然而，知性卻阻礙其自身，而將經驗分裂爲兩部份，以便做知性的處理。原本的一體感因之消失，而知性以其典型的方式將事實分成碎片。參與或移情乃是知性化作用的結果。那些沒有原創性體驗的哲學家，就易於沈溺在參與或移情之中。」[30]

不僅是知性，而且任何權威性的概念或形相都會限制了經驗的自發性；因此，禪「不認爲經典或智者們對經典的注解有任何基本的重要性。個人的體驗强烈的對立於權威和客觀的啓示……」[31]在禪宗中，神既不被否認也不被堅持。「禪要求絕對的自由，甚至脫離神的自由。」[32]，它甚至要求脫離佛而自由；因此，禪宗有言「說了佛字，趕快漱口。」

在西方，教育的目的是邏輯思考的日益精微，但禪宗對於知性的洞察則有不同的態度；它的教育方法「在於把弟子逼入困境，而要想逃離這個困境，不是靠邏輯思考，而是經由更高層次的心靈。」[33]因此，教師不是西方意義的教師。就以他能夠主宰他自己的心靈而言，他是一位大師

[30] 鈴木大拙：*Mysticism, Christian and Buddhist*, World Perspectives Series, ed. R. N. Anshen (Harper, New York, 1957), P. 105.

[31] 鈴木大拙：*Introduction to Zen Buddhism*, P. 34.

[32] 前書九七頁。

[33] 前書四十頁。

，因此他能夠把唯一能夠傳達的東西傳達給他的弟子：即是他的生命。「不論禪師能做什麽，他却無法幫助弟子掌握住這個東西，除非後者已經爲了它做充份準備……要掌握最後的實象是只有自己才能做到的。」[37]

禪師對於弟子的態度，是使現代西方讀者感到困惑的，因爲現代的西方人認爲只有兩種情況，一種是非理性的權威，這種權威限制了自由，並剝削對方；另一種情況則是沒有任何權威的放任主義。禪則代表另一種形式的權威，即是合理的權威。禪師並不對弟子發號施令；他對弟子沒有任何要求，甚至也不要求他開悟；學生來是自己要來，去也是自己要去。但就以弟子要求從禪師學習而言，有一件事情是必得承認的，就是禪師是一個禪師；這是說禪師知道弟子所想要知道的是什麽。就禪師而言，「他沒有什麽要用言詞來解釋的，也沒有什麽神聖的教條。不論你肯定或是否定，都吃三十棒。不可靜止，也不可明辨。」[38]禪師同時又完全沒有不合理的權威，他的權威是無所求的，而這種權威的來源乃是眞實的體驗。

眞實的洞察同性格的改變是不可分的，除非我們懂得這一點，就不能對禪有所了解。在這一

[37] 鈴木大拙 *Zen Buddhism*, P. 96.

[38] 鈴木大拙 *Introductin to Zen Buddhism*, P.49.

點上，禪是植根於佛教思想，就後者而言，性格的改變乃是得救的一個條件。貪婪、自負和自我炫耀必須要丟棄。對於往日的態度是感恩，對於現在的態度是服務，對於未來的態度是責任。以禪的態度來生活，「意謂以最爲珍惜最爲尊敬的心靈狀態來對待自己和世界，」這個態度乃是「秘密的美德之基礎——這種美德是禪宗最典型的特點。它意謂不要浪費自然資源；它意謂在經濟上與精神上善用一切你所接觸到的事物。」

禪的倫理目標是要達到「完全的安全感和無畏」，是要脫離枷鎖走上自由。「禪是一種關於性格的事，而不是關乎智性的事，這意謂禪把意志視爲生命的第一原則，而從其中生長出來。」●

六、抑制之解除與開悟

從我們對於心理分析（和禪所做的討論，我們可以看出兩者有何種關係？

● 前書一三二頁。

● 在這一章中，當我提到「心理分析」一詞時，我所指的是由佛洛伊德的心理分析所發展出來的人道主義心理分析，但也包括那些寓含在人道主義心理學之根部的佛洛伊德的某些概念。

現在讀者必然十分驚奇，禪與心理分析互不相干的看法原來只是對兩者的浮面了解使然。事實上正好相反，兩者的相似倒更使人驚奇。這一章就是想把兩者的相似之處做詳細說明。

讓我們以鈴木大拙博士的話（這是前面已經引過的）來做開頭：「禪就其本質而言，是看入自己生命本性的藝術，它指出從枷鎖到自由的道路……我們可以說，禪把儲藏於我們之內的所有精力做了適當而自然的解放，這些精力在通常的環境之中是被擠壓被扭曲的，因此它們找不到適當的通渠來活動……因此禪的目標乃是救我們免於瘋狂或殘廢。這就是我所意謂的自由，是要把秉具在我們心中的一切創造性與有益的衝動展示出來。我們都擁有使我們幸福和互愛的能力，但我們一般對這些能力都視而不見。」

對於禪的目標所做的這番描繪可以不加改變的用來形容心理分析所期望的目標；即是對自己的本性之洞察，自由、幸福與愛的達成，精力之解放，免於瘋狂或殘廢。

我們面臨着在開悟與瘋狂之間做選擇。這種說法似乎令人吃驚，但是，就我看來，這却是源自可見的事實。精神病學所關心的雖然是某些人何以會瘋狂，眞正的問題則是何以大部份人沒有瘋狂。想到人在世界中的處境，他的隔離、孤寂、無能、以及他對這些事情的認知，我們會覺得這些負擔超出了他的荷載能力，因此他很可能「被壓碎」。大部份人之避開這個結果，是用補償方法，例如使人疲憊的僵規化生活，同羣體一致對權力、特權和金錢的追求，對偶像的依賴——

這是同他人在宗教儀式中所共享的——自我犧牲式的被虐生活，以及自我迷戀式的自我膨脹——總之，是由變成殘廢而逃避了瘋狂。所有這些補償作用，都可以在某種程度上使人不致瘋狂，但可以眞正克服潛在的瘋狂之基本辦法，却是對於世界做充分份、建設性的回應，而這個回應的最高形式乃是開悟。

在我們討論到心理分析與禪的中心關連之前，我要再對一些細微的相似之處做一番說明。第一點要提到的是禪與心理分析相同的倫理指向。達到禪的目標，其條件之一是克服貪婪——不論是對於所有物的貪婪，或對於榮耀的貪婪，或任何其他形式的貪婪（在舊約聖經中稱之爲「貪圖」）。而這正是心理分析的目標。佛洛伊德在力比多進化的理論中——從口腔接受性經由口腔虐待性，肛門性到生殖器性——就寓含着健康的性格是從貪婪的、殘酷的、吝嗇的性格發展出來，成爲一種積極主動的，獨立的指向。用我的詞彙來說，就是從接受性的性向經過剝削性的、囤積性的、市場性的性向發展爲建設性的性向[11]。不論我們用的是什麽詞彙，基本的重點則是一樣，即是，在心理分析的概念中，貪婪是一種病理現象；當一個人沒有發展出他積極主動的、建設性的能力時，就有着貪婪存在。然而，心理分析和禪原本上都不是一個倫理體系。禪的目

[11] 見 *Man for Himself* (New York, Rinehart, 1947), Chapter III.

的超越了倫理行爲的目標，心理分析亦是如此。我們可以這樣說，這兩個體系都認爲，它們的目的之達成，會同時導致倫理的改變，即是克服貪婪，並獲致愛與慈悲的能力。它們並不是想使人因壓抑「惡」欲而過美德的生活，而是想使人的惡欲在擴大的意識所放出的光與溫暖下，得以融化消失。但開悟與倫理改變之間的因果關連不論如何，認爲禪可以不必克服貪婪、自我榮耀、癡愚而能達到其目的，或不必達到謙卑、愛與慈悲而可獲得開悟，則是根本的錯誤。認爲心理分析的目的可以不必經由人格的類似改變即可達到，也是同樣的錯誤。一個達到建設性層次的人，就不再是一個貪婪的人，而同時他也克服了他的自大自負，以及全知全能的幻想；他是一個謙卑的人，並且事實如是的看待他自己。禪和心理分析兩者的目的都在某種超過倫理的東西，然而，除非是發生了倫理上的改變，它們的目的都是無法達成的。

這兩個體系的另一點相同之處是它們都堅持要脫離任何權威，它們都堅持獨立。佛洛伊德批評宗教，其主要理由即在於此。他認爲，宗教的本質在於以神來取代會幫助人、會懲罰人的父親，以對於神的依賴來替代對於父親的依賴。依照佛洛伊德的看法，人在對神的信仰中，實是繼續他幼童時期的依賴；信仰神，不是成熟者的行爲，因爲成熟意謂只依靠自己的力量。一個宗教竟然說：「提到佛字，趕快漱口！」佛洛伊德對這樣一個宗教將會怎樣說！一個宗教既沒有神，又沒有任何非理性的權威，它的主要目標僅是在將人解放，使其脫離一切依賴，使他成爲主動者，

向他指明，背負他命運之責任的是他自己，而非任何他人——對這樣一個宗教，佛洛伊德要怎麽說！

然而，我們仍舊可以問，這種反權威的態度，同禪師與心理分析者的角色豈不是抵觸麽？這個問題復又顯示出禪與心理分析之間一個深度相關的因素。在這兩個體系中，都需要引導者——即是，自己已經經歷過那個體驗，而現在，患者（學生）在他的引導之下要去達到那個體驗的人。這是否意謂學生變得依賴禪師（或心理分析者），而禪師的言詞因之變成了學生的金科玉律？無疑，心理分析者確實面臨着患者對他的這種依賴（轉嫁），並認識到這種依賴所產生的有力影響。但心理分析的目的則是在了解這種締結，最後並解除它，使患者得到充份的自由，使他脫離分析者而獨立，因爲患者現在已經在自身之內體驗到原先無意識的東西，並且把它歸入他的意識中。禪師——心理分析者也是同樣——比他的學生知道得多，因此對於他的判斷具有信心，然而這絕不意謂他要把他的判斷强加在學生身上。他並沒有叫學生來，而如果學生要走，他也不加阻止。如果學生自動來找他，要在他的指導下走過開悟的陡坡，禪師是願意幫助他的，但學生却必須自己照顧自己。我們沒有一個人是可以救另一個靈魂的。人只能自救。禪師所能做的，只是產婆的事，是登山嚮導的事。正如一位禪師所說：「我其實沒有什麽話要告訴你們，如果我要這樣做，將來會變成我們笑柄。再說，不論我說什麽，那終究是我的，而決不會是你的。」

赫瑞基論射術的書爲禪師的這種態度提供出醒目而具體的說明[12]。禪師堅持他合理的權威，即是，對於射術他知道得更精，因此堅持要用某種方法來學習它；但是禪師並不要任何不合理的權威，他不要對學生有任何權力，他不要學生對教師持續依賴。當學生一旦自己成爲精通射術者，他就可以依照他自己的意思去做，而禪師所期望於他的，只是能時時知道他在做什麽。可以說，禪師愛他的學生。他的愛是一種脚踏實地的、成熟的愛，是爲了學生達到他的目的而儘各種努力的愛，然而他又知道，禪師所做的任何事都不能爲學生解決問題，都不能爲他達到目的。禪師的這種愛是非情緒性的，是脚踏實地的愛，這種愛接受人類實際上的命運，即是，我們沒有一個人可以救另一個人，然而，我們又必須盡一切努力給予幫助，以使另一個人能救他自己。任何的愛，設若不知道這個界限，而認爲自己可以「救」別人的靈魂，則是其本身尙沒有驅除自大與野心。

心理分析者與禪師的相似之處（或應當相似之處）幾乎無需提出更多的證據。佛洛伊德認爲要使患者脫離分析者而獨立，最好的方式就是分析者採取鏡子般的、非人格化的態度。但是，如弗蘭玆、蘇利文、我自己和其他的一些心理分析者則注重心理分析者與患者之間爲了達成了解，

[12] Eugen Herrigel, *Zen in the Art of Archery* (New York, Pantheon Books, 1953).

需要有相互的關連；不過，我們會完全同意這個關連必須免除一切情緒作用，不切實際的偏曲。並且特別要免除心理分析者對於患者的任何干預——不論是何等不顯明和間接——甚至於不可要求患者痊癒。設若患者想要痊癒，想要改變，這當然是好的，而分析者願意幫助他。如果患者對於改變的抗拒力過大，則責任不在分析者。分析者所有的責任只是盡力提供出他的知識同努力，是將自己爲患者所欲達到的目標貢獻出來。

禪宗與心理分析還有另一個相同之處。禪的（教育）方法可以說是要把學生逼入角落。公案使得學生無法在知性思考中尋求庇護；公案就像一個障礙，使得學生無法再逃。心理分析者也做着——或應當做着——類似的事。他必須避免用種種的解釋來餵養患者，因爲這只能阻止患者從思考躍入體驗。他要把合理化的藉口一個一個移除，把拐杖一個一個撤走，使得患者再無從逃避，使他突破充滿心中的種種幻象，而體驗到眞實——即是說，對於以前未曾意識到的某些事情，現在變得意識到。這個程序常導致大量的焦慮；若不是有分析者在一旁給予信念，有時甚至會阻止幻者的突破。但這種信念的給與，只是由分析者「在那裏」，而不是由言詞、因爲言詞會阻止患者去體驗他只能用體驗才能獲得的東西。

到現在爲止，我們所討論的都是禪與心理分析間的切線性的類似處。但這些比較若要具有意義，我們必須把禪與心理分析的主旨做比較始可。禪的主旨是開悟，心理分析的主旨則是克服抑

制，是把無意識變爲意識。

關於意識與無意識，我們已在前面做過討論，現在讓我們把它做一個總結。心理分析的目的是使無意識變爲意識。然而，當我們說到「意識」和「無意識」時，我們是把文字當成事實了。我們必須堅持說明，意識與無意識所意指的是功能作用，而不是處所或內容。因此，恰當一些說，我們只能說有種種不同程度的抑制狀態，即是，只有那些能够透過語言、邏輯與內容所組成的社會過濾器的那些經驗，才能够被我們發覺。如果我能够把這過濾器撤除，則我就可以以一個四海皆同的人來體驗我自己，這即是說，由於我的抑制被撤除，我就觸及到我生命之內最深的本源，而這意謂觸及到一切人性。如果一切抑制都被撤除，則就不再有與意識相對的無意識；有的只是直接的體驗；由於我對自己不是陌生人，因此沒有人和物對我是陌生的。再者，如果我們某一部份同我自己是疏離的，而我的「無意識」同我的意識是分開的（這就是說，我的整個我同我的社會我是分開的），則我對世界的了解也在幾方面是虛妄的。第一，是小兒性偏曲（轉嫁）；我之體驗我同他人的關係，不是由我整個的自己去體驗，而是由我分裂的、幼稚的自我，因此，我是把他人當做我幼時某個對我有重要性的人來看待，而不是把他當做他眞正的自己來看待。

第二，處於抑制狀態的人，以虛假的意識來體驗這個世界。他並沒有看到存在的事實是什麼，而却把他的思想圖象加在事物上面，經由他的思想圖象與幻象來看事物。使他產生種種激情與

焦慮的，乃是這思想圖象，是那有偏曲作用的幕幃。並且，受抑制的人並沒有眞正體驗人與事物，却是用頭腦化作用來體驗。他自以爲同世界接觸到，實則他只是同語言文字接觸。小兒性偏曲，虛假的意識，以及頭腦化作用三者並不是各自分開的，而是同一個假相之三個重疊的層面，當四海皆同的人與社會人分開時，這個假相就存在着。當我們說，生活在抑制狀態的人是疏離的人時，我們實際上只是用另一種方式描繪同樣的現象。他把他自己的情感與觀念投射到客體上，由是不把他自己當做他的情感之主體，却受制於那荷載着他的情感的客體。

與疏離的、偏曲的、虛假的、頭腦化的體驗相對的是直接的、立卽的、對於世界之完整的領會。這種領會我們可見之於未被教育所改變時嬰兒和幼童。就新生的嬰兒而言，尙沒有我與非我之分。這一種分離逐漸發生，而當嬰兒能說「我」，達其成功。然而，兒童對於世界的體會仍舊是比較直接、立卽的。孩子在玩球的時候，他是眞正看着球在動，他是充份的處於這個體驗中，而這乃是何以一個經驗可以反覆又反覆，其樂無窮。成人也認爲自己看到了球在滾動。當然，就以他看到了一個客體球在客體地板上滾動來說，這是對的。但他並沒有眞正看到球在滾動。他想球是在地板上滾動着的。當他說「球在滾」時，他實際上只肯定(1)他知道那邊一個圓形物體稱之爲球，(2)他知道一個圓形物體在平滑的表面上受到推力時會滾動。他的視覺作用只不過爲了證明他的知識之正確，而由此使得他在世界上有安全感。

非抑制狀態是一種再度對事實獲得直接，不偏曲的領會，再度獲得兒童的單純與自發性；然而，在經歷過疏離的歷程及智性發展的歷程之後，非抑制狀態乃是在更高一層面上返回純潔狀態；這一種回返，是只有在喪失純潔之後才可能的。

整個這個觀念可以清楚的見之於舊約中人之墮落的故事和先知們的彌撤亞概念。在舊約故事中，人在伊甸園裡是處於未分的合一狀態。沒有意識，沒有區分，沒有選擇，沒有自由，沒有罪。他是自然的一部份，並且他未察覺到他同自然之間有任何距離。這種初始的、先個人的合一狀態，由於第一個選擇行爲而打斷，這第一個選擇行爲，既是第一個不順從行爲，又是第一個自由行爲。這一個行爲使得意識產生。人察覺到他自己是他，察覺到他同夏娃女人的分離，以及同自然、動物和土地的分離。當他察覺到這種分離時，他感到了羞恥——正如當我們體驗到同我們的人類同胞分離開，我們每個人都會感到羞恥（雖然這是無意識的）。他離開了伊甸園，而這是人類歷史的開始。他無法再回到原始的和諧狀態，但他却可由充份發展他的理性、他的客觀性、他的良心以及他的愛，而致力於達到一種新的和諧狀態，以使得——如先知們所說——「地充滿了對神的認識，如水充滿了海洋。」在彌撤亞的概念中，歷史乃是由前個人的、前意識的（pre-conscious）和諧發展爲新和諧的歷程，這新和諧是建立在理性發展的完成上。這一個新和諧稱之爲彌撤亞時期，在其中，人與自然、人與人的衝突將會消失，荒漠要變成果實纍纍的山谷

，羔羊要同狼爲伴安息，刀劍將打成犁頭。彌撒亞時期是伊甸園的時期，然而又正是它的反面。彌撒亞是合一、直接、整體的時期，但它又是充份發展的人復歸於嬰兒的時期。

同樣的理念也在新約中表示出來：「我實在告訴你們，凡要承受神國的，若不像小孩子，斷不能進去。」⑱這一段話的意思很清楚：我們必須重新變爲孩童，對世界做非疏離的、創造性的領會；但在重新變爲兒童的行爲中，我們却並不是兒童，而是充份發展的成人。到了那時，我們就確實體驗到新約中所描繪的事情：「我們如今彷彿對着鏡子觀看，模糊不清；到那時，就要面對面了。我如今所知道的有限；到那時就全知道，如同主知道我一樣。⑲」

「意識到無意識」意謂克服抑制，克服自己同自己的疏離，因之也克服了自己同陌生人的疏離。它意謂覺醒，擺脫幻象、假象與謊言，依照事物的本來樣態來看事物。覺醒的人是解脫的人，他的自由既不被他人限制，又不被自己限制。察覺到以前所未察覺之物，這個歷程乃是內在革命的歷程。創造性的知性思想與直覺性的直接領悟，其根源都是這眞正的覺醒。謊言只在疏離狀態下才是可能的，在那種狀態下，人體驗不到事實——除非是把它當做一個思想。在向眞實開放的狀態中（這種狀態是存在於充份覺醒中的）謊言是不可能的，因爲充份的體驗會使得謊言融化

⑱路加福音十八章十七節。
⑲哥林多前書十三章十二節。

。分析到最後，使得無意識成爲意識，意謂生活在眞實中。事實不再被我疏離，我對它是開放的；我任它是它自己的樣子；因此，我對它的回應也是「眞實」的。

對於世界這種直接而充份的領悟，乃是禪的目的。由於鈴木博士在本書中寫了關於無意識的一章，我因之可以參考他的討論，並試圖將心理分析與禪的概念間的關連做進一步的廓淸。

第一點，我願意再次指出，用詞上的困難把事情弄複雜了，而這個，我相信是不必要的；我們把意識（*the* conscious）與無意識（*the* unconscious）當做名詞專用，而不把它們當做爲功能來用——後者是指整個人對於他的體驗所察覺得或多或少而言。我相信，如果我們脫出用詞上的困難，我們將更易於認淸，使無意識成爲意識同開悟之間的關連。

「禪的趨近法是直接進入物體的本身，從裡面來看它。」[15]這一種對事實的直接領會「也可以稱之爲意志的或創造性的方法」[16]。接着，鈴木說到「禪之無意識」乃是這種創造性的淵源，並接下去說，「無意識是一種得去感覺的東西——所言感覺，不是一般而言的意義，而是我以要稱之爲最原始或最基本的意義。[17]」此處的說法是把無意義當做內在的一個領域，並且要超越它

[45] 鈴木大拙「禪學講座」，見本書一六頁。

[46] 同前，一七頁。

[47] 同前，二〇頁。

，而且，如鈴木繼續說的：「對無意識的感覺乃是……基本的、初始的。⑰」把這段話用功能作用的方式來講，我想我不贊同說感覺到「無意識」，而寧願說，是察覺到一個更深的和沒有習俗化的經驗領域，或者，換一種說法，是把抑制的程度減低，而由此減低了小兒性偏曲、圖象的投射以及頭腦化作用。鈴木說禪者是「同廣大的無意識直接相通」⑲，我則願意這樣說：禪者察覺到他自己的眞如，並以充份的深度而不加幕幃的察知世界。稍後，鈴木又用功能方式的言詞來談論：「事實上，正好相反，它〔無意識〕是同我們最密切的東西，而正因爲這樣的密切，我們就很難掌握它，正如眼睛不能看到它自己。因此，要意識到無意識，需要意識方面的特殊訓練。⑳」此處，鈴木選擇了從心理分析的觀點所正要選擇的說法：其目的是在意識到無意識，而爲了達到這個目的，意識方面的特殊訓練是必要的。這是否意謂禪與心理分析具有相同的目的，而不同之處僅在於它們訓練意識方面有不同的發展？

在討論這個問題之前，我願意先討論幾點需要釐淸的地方。

鈴木博士在他的討論中曾提到我所曾提到的一個問題，即是知識與無知（純潔）狀態的相對

⑰ 同前，二〇頁

⑲ 同前，二四頁

⑳ 同前，二五頁（方體係佛洛姆囑意所排。）

。聖經中所言，因知識之獲得而導致的純潔之喪失，在禪和佛教中一般稱爲「情染」(klesha，煩惱），或「由智性所統御的意識心之干擾（被分別識所干擾的心作用）」(vijñana)。「智性」這兩個字引起了一個十分重要的問題。智性是否與意識相同?設若如此，使無意識成爲意識就意謂着更進一步的智性作用，而這正好與禪的目標相反。更且，它也同心理分析的目標相反，因爲心理分析旨在克服智性作用。

必須附帶說明的是，佛洛伊德在心理分析工作的早期，認爲由分析者給予患者的適當知識，足以治癒患者，那時他確實認爲智性是心理分析的目標；我們也必須說明，目前許多分析者在實踐上仍舊未脫出這個智性的概念，而佛洛伊德也從未淸楚說明過智性作用與情意的、整體的體驗之不同——後面這種體驗是由眞正的「貫穿」所發生的。然而，心理分析的目的却正是這種實驗的、非智性的洞察。如我前面所說，察覺到我的呼吸並不意謂想我的呼吸。察覺到我手的運動，並不意謂想它。更且，一旦我想到我的呼吸或我手的運動，我就不再察覺到它們。對於一朵花，一個人，我的喜悅、愛或平和的體驗亦復如是。在心理分析中，所有眞正的洞察，其特性都是如此——即是，不能用思想來表達——而所有低劣的心理分析其特點則是把「洞察」用複雜的理論來表達，而這些理論同直接體驗毫不相干。直正的心理分析洞察是突然的，它的來到不可勉强，不可預料。它不是起始於我們的頭腦，而是，用一句日本人的意象，是起始於我們的肚子。我們

無法用語言文字掌握它，而設若我們要如此做，它就溜掉了；然而它又是眞正的、可以意識到的，而凡經歷過這種事情的人，就變成了另一個人。

嬰兒對於世界的直接領會是意識、客觀性與事實感（同自己相分開的事實）尙未充份發展時的領會。在這種狀態中，「無意識是本能性的，它並未超乎動物與嬰兒的本能。那不是成熟的人之無意識。」[51]從原始的無意識脫出，而到自我意識（self-conciousness）的時期，世界是以一個同自己疏離的世界而被體驗的，而這種體驗的基礎乃是主體與客體的分裂，世界人（四海皆同的人）與社會人的分裂，無意識與意識的分裂。然而，設若意識受到訓練，而打開自己，把那三重過濾器鬆開，則意識與無意識之間的分裂就會消失。當這種分裂完全消失，則就有直接的、非反省性的、意識的經驗，這正是沒有智性作用與反省作用的那種體驗。這種知識乃是斯賓諾莎所稱爲的最高形式的知識——直覺；是鈴木所說的「直接進入事物之內，從裡面看它」的趨近法，是意志的或創造性的認識事物之方法。在這種直接的、非反省性的領悟經驗中，人成爲「創造性的生活藝術家」——而這本是我們每個人都是的，只是我們都忘了它。「就這樣的人（創造性的生活藝術家）而言，他的每一個行爲都表達着原本性，創造性，以及他活潑潑的人格。他的行

[51] 同前，二六頁。

爲中沒有因襲，妥協，也沒有受禁止的動機……他沒有拘囚於他片面的、有限的、受限制的自我中心存在中的自我。他已脫出他的牢獄[52]。」

「成熟的人」，若能把「情染」和智性的干擾清除，就能夠過「自由與自發性的生活，而騷擾性的情感如恐懼、焦慮或不安全感找不到餘地來侵襲他。」[53]鈴木在此處所說的解脫，從心理分析的觀點來說，卽是充份的洞察所可引出的結果。

還有一個用詞的問題，我希望簡單的說明一下卽可，因爲用詞的問題一向都不是最重要的。前面我曾說過，鈴木曾提到意識方面的訓練；但在另一些地方他又說到「**受過訓練的無意識**包含着他自幼所經歷的一切意識經歷，而構成他整個的人。」[54]一時用「受過訓練的意識」，一時又用「受過訓練的無意識」，可能會使我們感到衝突。然而，實際上我認爲一點也不衝突。在使無意識成爲意識的過程中，在到達充份的、非反省性的體驗之過程中，意識與無意識都是要受過訓練的。意識必須受訓練，以便卸除它對習俗過濾器的依賴，而無意識也必須受訓練，以便從它幽密的、分離的存在狀態中脫出，進入光明。但事實上，意識的訓練和無意識的訓練，是一種比

[52] 同前，二三頁。
[53] 同前，二八頁。
[54] 同前，二七頁，(方體係佛洛姆囑意所排)。

喻性的說法。需要受訓練的既不是意識，也不是無意識（因爲既沒有一個叫做意識的東西，也沒有一個叫做無意識的東西），而是人；人必須受訓練將他的抑制取消，去充份的、淸楚的體驗眞實，而又不要用智性的反省——除非是智性的反省在所必需，如科學中等等。

鈴木建議把這種無意識稱爲「宇宙無意識」（Cosmic Unconscious）。對於這個用詞，由於鈴木在他的講座中解釋得十分淸楚，因此，並沒有什麽可以辯論之處。但我却喜歡用「宇宙意識」（"Cosmic Consciousness"）一詞，這是柏克（Bucke）用來指陳一種新的、脫昇出來的意識的[55]。我之所以喜歡這個用詞，是因爲無意識成爲意識時，它就不再是無意識（但請不要忘記，這並未變成反省性的智力）。宇宙無意識只有當我們同它分離時——也就是說，當我們沒

[55] 請參看 Richard R. Bucke, *Cosmic Consciousness, A Study in the Evolution of the Human Mind* (Innes & Sons, 1901; New York, Dutton, 1923, 17th ed. 1954)。順便提一聲，柏克的這本書恐怕是關於這個問題最適切的書。柏克是一位有偉大知識與體驗的精神病學家，並且是一位社會主義者，他深切相信，社會主義的社會是必要的，而且是可能的，這樣的社會「可以消除私有權，因此可以把兩種極大的罪惡從地球上剷除——即是富與貧。」柏克在這本書中發展出人類意識之進化的假說。依照他的假說，人是從動物的「單純意識」演化到人類的自我意識，而現在則起步發展宇宙意識；這是一個革命事件，在過去兩千年中已經在一些特異的人身上發生過。柏克所描繪的宇宙意識，在我看來，正是禪宗所稱爲的開悟體驗。

有意識到事實——才是無意識的。當我們覺醒，並觸及事實，則就沒有我們所無意識的東西。另外必須說明的是，我喜歡用 Cosmic Consciousness，而不用 conscious，這是因爲前者是指謂一種察覺的功能作用，而後者有指謂人格之內某個處所的意義。

所有這些討論使我們對禪與心理分析有何種了解？

禪的目的是在開悟：對於眞實，做直接而非反省性的領會，取消了情染與智性化作用，而如實的認識到自己同宇宙的關係。這一個新的體驗乃是兒童時期直接而前智性的領悟之重現，但却是在更高一層，是人的理性、客觀性與個體性充份發展之後的結果。兒童的直接與合一的體驗是在疏離和主客分裂的經驗之前，而開悟則是在此種經驗之後。

就佛洛伊德所表達的方式來說，心理分析的目的是使無意識被人意識到，是用自我（Ego）來取代本能衝動（Id）。確實，在他的意思中，所要發掘的無意識的內容只局限在人格的一小部份，即是在兒童早期活潑存在着、而後來被遺忘的本能欲望。把這些欲望從抑制狀態解放出來，乃是心理分析的目的。再者，抑制的部份之發掘，是爲了治療患者的病徵——這同佛洛伊德的理論前題已經是相差甚遠了。同病徵有關的部份之外的無意識，則甚少受到注意。後來，死亡本能概念、情愛（eros）概念和自我（Ego）諸層面的發展，在近年來逐漸導入心理分析學，才把佛洛伊德的無意識之內容方面的概念做了某些擴充。非佛洛伊德各學派，對於需待發掘的無意識給

予甚大的擴充。其中最為激進的是楊格，但阿德勒（Adler），蘭克（Rank），以及最近所謂的新佛洛伊德派著作家們都有貢獻。然而（除了榮格以外）範圍雖然擴充了，其目的却仍然是為了治療病徵；它未能包括整個的人在裡面。

然而，如果我們順着佛洛伊德的原始目標前進——即，使無意識被意識到——則它最後的結論一定會突破佛洛伊德自己所立下的界限——即是本能欲望的發掘，以及病徵的治療。如果我們追隨充份發掘無意識這個目的，則任務不限於本能，也不限於任何其他經驗，而是在於整個人的整個經驗；如此，則其目的在克服疏離，並克服在對世界的認識方面之主客分裂；如此，無意識之發掘就意謂克服情染與頭腦化作用；究意謂抑制之解除，我自己之內的世界人與社會人之分裂的消除；它意謂意識與無意識這對立兩極的消除；它意謂到達對眞實的直接領會狀態，既無偏曲，亦無智性反省的干擾；它意謂執着於自我的欲望之克服；它意謂放棄有一個不壞的自我之幻象——當我們執着於這個自我時，我們就想把它擴充，保存，如埃及法老的木乃伊。意識到無意識，意謂開放，回應，不有任何東西，却要去生活（*to be*）。

將無意識充份復原為意識，其目的要比一般心理分析的目的顯然更為澈底。理由很容易看出。要達到這一個整體的目標，需要超乎大部份西方人所願做的努力。但姑不論努力的問題，即使這個目標的展望也是有條件的。第一，只有從某種哲學的立場才能對這個目標做展望。對於這個

立場我們無需做詳細的描繪。我們只要這樣說就够了：它的目的不是消極性的——疾病之消除；而是積極性的——泰然生活；而這個泰然生活寓含在同世界充份的結合中，寓含在對世界之直接而無感染的領會中。這個目的最佳的描繪卽是鈴木的「生活的藝術」一詞。我們必須記得，生活的藝術是以人道主義的性向爲其土壤，而佛，先知們，耶蘇，愛克哈特，以及諸如希萊克（Blake），惠特曼，柏克這些人的教訓，都是從這個土壤上生長出來的。除非我們如此去領會，否則「生活的藝術」就失去它特有的意義，被偏曲爲今日以「快樂」爲名所行的事情。我們也同樣不可忘記，這一個性向包含着倫理目的。禪宗雖超越了倫理，却包含着佛教的基本倫理目的，而這些目的則是一切人道主義的敎訓所共同的。如鈴木在本書的講座中所淸楚說明的，禪的目的之達成，寓含着一切貪婪的克服——不論是對物的貪婪，還是對名譽或欲愛的貪婪；它寓含着自我迷戀性的自我榮耀之克服，以及全能的幻象之克服。再者，它寓含着克服屈服於某種權威的願望——屈服於權威的人，認爲這個權威可以爲自己解決自己生存的問題。當然，只爲了治療疾病才去發掘無意識之內容的人，是不會想去達成這個徹底的目的的——這個徹底目的存乎抑制之克服。

但認爲抑制之解除同治療無關，則又是錯誤。性格若非經過分析與改變，治癒病徵和防止病徵復發就是不可能的，同樣，若不是整個人經過徹底改變，精神官能症（neurotic）的性格特徵

也就不能改變。性格分析的結果之有時相當令人失望（佛洛伊德在他的「分析有止境還是無止境？」中，把這一點表現得再誠實不過），正是由於精神官能症性格的治療目的還不夠徹底；只有當這個有限的目的被超越，並納入更廣的、人道的目的之中，才能夠使人免於焦慮和不安全感，才能達到泰然生活狀態。爲達有限的目的，其方法或許較爲有限而且不費時間，而長期的分析所需用的時間與精力却只能去達成徹底的「改變」目的，而不適用於部份的「改進」目的。這一種看法又由我們前面所說過的一段話來支持和加强。人若沒有對世界達成創造性的關連——其最充份的成功是開悟——，則他就只能用僵規化的生活、偶像崇拜、破壞性向，對財產、名譽等等的貪婪來補償潛在的抑制。當這些補償物破滅之後，他的神智就受到威脅。潛存的瘋狂之痊癒，唯有態度的改變——從對於世界的分裂與疏離，改變爲對它創造性的、直接的領會與回應。如果心理分析可以幫助患者走上這條道路，則它就能幫助患者達到眞正的健康；若非如此，則它只能幫助改善補償作用。換句話說，某個人的某種病徵可能「治癒」，但他却不能「治癒」他的性格。人不是一個物[56]，人不是一個「個案」（"Case"），而分析者設若把人當做一個物體，他就誰也治癒不了。更且，分析者所能做的也只是在同患者互相的了解中——這意謂體驗他們的一體性

[56] 參看「基督教義的心理分析」（晨鐘出版社）一書中，「心理學的限界與危機」一文。

——幫助他覺醒。

然而，在我們說這些話時，我們必須準備面臨一項反駁。即是，如果像我前面所說，充份的意識到無意識，是像開悟一般困難和徹底，則我們把它做一般性的討論豈不是沒有意義的？並且，認爲只有這個徹底的目的才能使心理分析治療有眞正的成就，亦不成了空洞的想法？

設若只有完全的開悟和完全的不開悟，則前面的反駁確實是有效的。但情況並非如此。在禪宗，開悟有許多階段，而頓悟乃是最終的和決定性的步驟。然而，就我所知，沿着開悟的方向前進的每個步驟，都被認爲是有價值的——儘管當事者永遠達不到頓悟的階段。鈴木博士有一次曾把這一點做如下的譬喻：如果把一支臘燭拿到全然黑暗的屋子中，黑暗就消失，那裡就有了光。但若增加了十支或一百支或一千隻，則屋子將更亮。然而，決定性的步驟是第一隻燭，是它穿透了黑暗[57]。

在心理分析程序中，所發生的情況是什麽呢？當事者第一次察覺到他是虛榮的，他是懼怕的，他在憎恨，而在意識中，他還總以爲他是謙虛、勇敢而充滿愛心的人。這新的洞察可能傷害到他，但却爲他打開一扇門；它使他不再把他自己所抑制於內的東西投射到他人身上。他向前進；

[57] 就我所記得，是在一次私人談話中。

他體驗他自己之內的嬰兒，兒童，成人，罪犯，瘋狂者，聖人，藝術家，男人與女人；他更深一層觸及到人性，觸及世界人；他抑制得少些，他比較自由些，他比較不像以前那樣需要投射和頭腦化作用；於是，他可能第一次體驗到他是如何在看彩色，如何在看球滾動，他的耳朵又如何突然開向音樂——以前他只是聽到它；在感覺到他同他人的一體中，他可能第一次瞥見，他所當做某種東西來執着、培養與拯救的自我，只是一個幻象；他察覺到，以持有自己來試圖回答生命的問題是貧瘠之途，他應做自己和成爲自己。所有這些都是突然的，出乎意料的，而沒有智性的內容摻入其中；然則自此以後，這個人覺得比以前自由了，强壯了，不那麼焦慮了。

到現在爲止，我們所說的都是**目的**，並且我曾芻議，如果我們把佛洛伊德的變無意識爲意識的原則推到最後，則我們就達到開悟的概念。但就這個目的的**方法**而言，心理分析與禪確實是完全不同的。禪的方法，我們可以說，是用「坐禪」，公案與禪師的權威，對疏離性的知覺方法做正面攻擊。當然，所有這些都不是可以同佛教思想的前題、同體現在禪師身上與禪堂氣氛中的行爲與倫理價值分離的「技巧」。我們也必須記得，那不是「每個星期五小時」的關懷；學生投身於禪宗尋求教訓，這件事本身就是一個極重要的決定，這同他以後所行經的道路有着重大的關連。

心理分析的方法與禪的方法是全然不同的。它訓練意識用不同的方法來掌握無意識。它指引

注意力，使它注意到那被偏曲的知覺；它導致當事者認識到自身之內的虛假；它以解除抑制的方法，來擴充人性經驗的領域。心理分析的方法是心理學的—實驗的方法。它考查當事者從兒童期以來的心理發展，並試圖恢復他早期的經驗，以便幫助這個人體驗他現在所抑制的東西。關於當事者對世界所存的幻象，它一步步揭發，以便小兒性偏曲和疏離化的智性作用得以消除。由於對自己比較不再陌生，當事者也對於世界不再陌生，不再隔離；由於他開放了他同他內在的宇宙之溝通，他也就開放了他同他外在的宇宙之溝通。虛假的意識消失了，而意識—無意識之兩極對立亦與之一同消失。一個新的眞實觀出現，在這種觀點中，「山又是山。」心理分析的方法當然只是一個方法，是一種準備，但禪也同樣是一個方法。而由於它是方法，因此永不能保證一定會達到目的。使得這個目的得以達成的因素是深植於個人人格之內的，而就從實際上來看，我們對這些因素還所知甚少。

前面我所做的芻議是，揭露無意識，若推至極端，可以成爲開悟的一個步驟，但這必須放在哲學的意涵上來看，而就這方面來說，最徹底、最實際的成就是禪。但心理分析所用的方式到底能把我們導致何種地步，則必須由以後大量的實驗才能得知。前面的觀點是表示一個可能性，因此還是需待驗證的一個假說。

但可以確定言之的是，對於禪的知識，對於禪的關懷，已經在心理分析的理論與技術上產生

了最爲豐碩、最爲澄清性的影響。禪在方法上雖然與心理分析不同，却可使心理分析的焦點更爲集中，爲洞察力洒下新的光輝，並且使什麼是「見」，什麼是有創造性，什麼是克服情染與虛假的智性化作用，更爲清楚；而情染與智性化作用乃是主體—客體的分裂所必然造成的結果。

就智性化作用、權威、自我的虛幻，以及泰然生活狀態方面而言，禪宗思想會把心理分析者的視域加深加廣，並且幫助他達到更爲徹底的概念，即是，充份的意識，其最終的目的是對眞實之領悟。

禪與心理分析的關係如果還可以再做一些說明，則我會以爲，心理分析學對學禪的學生是有意義的。我可以想像到，心理分析可以幫助禪學生避免假開悟（當然，這就不是開悟）的危險，這種假開悟是純粹主觀的，是一種精神病的或歇斯底里的現象，或者是一種自我催眠狀態。心理分析的釐清作用可以幫助禪學生避免幻象，而這乃是開悟的本質條件。

不論心理分析對禪是否有任何用途，站在一個西方心理分析者的立場，我要表達我對東方這項珍貴的禮品的感謝，我特別要感謝鈴木博士，他如此成功的把東方思想用西方思想表達出來，使得本質精華毫無所失，使得西方人——設若他願做這番努力——對禪能夠了解到頓悟以前所能夠了解到的一切。設若不是「佛性在我們每個人心中」，設若人與存在不是共有的範疇，而對眞實的直接領悟、覺醒與開悟不是共有的體驗，這種了解如何可能呢？

人類處境與禪❶

理查・杜・馬亭諾講

一、人類處境

我想利用這一個鐘頭的時間，把禪做一個全面性的討論，當然它的重點是落在此次會議的中心課題上，也就是深層心理學和精神治療學。因此，我將以我的淺陋所見，把禪與人類處境間的關係做一個一般性的討論。

基本上說來，人的存在是一個自我意識 (ego-conscious) 的存在。人並不是生來就落在人生存在中的。嬰兒尚不是人；白痴永遠不十分算是人；「狼孩」只是類似人；無望的精神病者或許不再是人。

但嬰兒、白痴、「狼孩」或精神病者也不純粹是獸類。嬰兒的前自我意識狀態，白痴發育不全的自我意識，「狼孩」遲來的自我意識，以及精神病者偏曲的自我意識，都是以一個東西爲根源，而這個東西本可以做爲他們正常發展之範型的。這個範型即是自我意識；一般在人類社會中

❶這一篇文章所採的立場當然是由作者單獨負責，但作者願意在此向 Reinhold Niebuhr 教授，保羅・田列區 (Paul Tillich) 教授，久松眞一博士，特別是鈴木大拙博士致深刻的謝意。

所生長的兒童，約在兩歲到五歲間第一次呈現出來。對這個現象的起源與發展我們姑不在此討論，讓我們對它的本性直接做分析，並察看它在人類處境中的意涵。

自我意識意謂一個自我察覺或意識到它自己。對於自我的察覺可以見之於它對自己的肯定詞「我」表示出來。對自我的肯定意含着自我的分岐，是自我同非我區分、分別。自我之肯定也意含着自我本身的分叉。

自我肯定包含着肯定者與被肯定者。就以肯定者而言，它做出肯定自己的行爲。就以被肯定者而言，它是將一個存在着的事實呈現自己面前。自我的察覺與肯定是自我所做的一個行爲，而同時又是交到自我面前的一件事實。做爲主體—肯定者 (subject-affirmer) 的這個自我，在時序上並不比做爲客體—被肯定者 (object-affirmed) 的自我爲先。它的個體性 (individuation 不可分性) 也不比它的分叉爲先。自我意識一旦產生，即刻就有自我，而當有了自我，即刻它已經是客體與主體，是主動者與被交給事實者。他是活潑、主動的主體，具有自由與責任，同時它又是一個消極的、被給予的客體，是被注定的，命定的，而沒有責任的。這是在自我意識中的自我之永久的本性與結構。這是人的基本存在處境，這個處境可以說是被限制的主體性。

這個主體性雖然是受限制的，但仍然是主體性。自我意識之產生意謂主體性之產生。存在之

所以成爲人性存在，正是由於這個主體性。由於是一個主體，自我察覺到自己，並具有自己。再者，由於是一個主體，它就遭遇到——並認知到，——他人的主體亦同樣察覺並具有他們自己，因此，它可以學習如何去控制和訓練自己，使自己成爲一個中心人物。然而，嬰兒還不算是一個人，白痴永遠不十分算是人，「狼孩」只是類似人，精神病者或許不再是人。再者，以做爲一個主體而言，自我察覺到、並且具有一個世界，它的世界。而且，以做爲一個主體而言，它在他主體的自由中，可以在各方面超越它自己和它的世界。爲向它自己及它的世界表示它不可剝奪的主體性，它永遠可以說「不！」

做爲一個主體，自我可以在友誼、悲憫與愛中從自己走出來，參與他人的主體性。同時，做爲一個主體，它可以有語言，並享受意義，可以發問，起疑和了解，可以反省、估價和判斷，可以領會、造假和利用工具，可以做決定和執行決定，可以工作，可以有創造性，經由某種客體或行爲來表達它自己。事實上，唯有由於它是主體，它才能具有客體。

如此，在主體性中，自我具有——並能超越——它自己和它的世界，可以愛，可以了解，可以做決定，可以創造，並可以生產。這是在自我意識的自我之偉大面。這是人在人性存在中的尊嚴。

然而，正由於做爲一個主體——而這是它的偉大面的一部份——自我發現自己的主體性只不

過是受限制的主體性。做爲主體，它雖然可有自由超越它自己和它的世界的任何一個層面，它做爲一個自我却沒有自由超越它的主體—客體的對立結構。卽使它是一個超越者，它仍舊同被它超越的東西相連。做爲主體的自我，永遠都同做爲客體的自己以及它的世界相束縛在一起。做爲主體，它行動，並具有它的世界。做爲客體，它只是它自身所處的世界的一部份，它是以它的特殊性與有限性被交到它自己面前的。唯因它是一個主體，它才具有一個客體，同樣，除非它是一個客體，或具有一個客體，它就永不可能是一個主體。

自我不但是客體—依賴的和客體—限制的，還是客體—阻礙的。在主體性中，自我既察覺和具有它自己，同時又同它自己分離和隔斷。做爲自我，它永不能以充份和眞實的個體性（individuality，不可分性）來同它自己接觸，了解或具有它自己。它若想做這種企圖，則它只能退得更遠。自我不斷從它自己逃開，因之它只能變得像是一個客體。在它的中間，它是分歧離異的，它超乎它自己的探尋，從自己被阻礙，被移開、被疏離。正是在它具有自己中，它不具有自己。

正如它對自己的察覺一樣，它對世界的察覺與具有——實際上，後者只是它對自己的察覺的一個向度——也是一樣，卽是，具有正是不具有。在自我對它的世界之察覺與具有中，世界永遠是一個客體。在反省思辨中來說，自我在它的主體性中可以把世界視爲一個整體，而它自己是其

中的一部份。然而，正如從反省所見的自己是客體面，同樣，以此方式所見的世界也是就主體而言的一個客體。不論是在直接察覺中還是在概念化作用中，世界都是一個客體；而做爲主體的自我，是同它有着距離的，分離的，隔離的。

正是這種主體—客體的二分法，構成了存在的曖昧性和衝突，並且，事實上，構成了自我在自我意識中的矛盾。自我在它的結合中分叉脫節，它在自己之內被分區劃界，而却不能支持或實現其自我。在它的關連中它被孤立和排拒，它被限制於它所屬的世界中，然而又被從這個世界割斷。它具有它自己和它的世界，又不具有它自己和它的世界，它即被它自己和它的世界所拘束和限制，而同時又同它自己及它的世界被分開與割斷，這個自我乃是被兩種分裂所撕開，即是內在的分裂與外在的分裂。在它的主體性中它永不是純粹的主體，在它的自由中永不絕對自由，它既不是它自己和它的世界之根基，也不是淵源，它既有自己又有世界，但又從未完全具有。這是自我在自我意識中的苦境。是人在人類存在中的不幸處境。

用實存的說法來表達這個苦境，即是自我對於生與死的雙重焦慮。對生的焦慮與對死的焦慮乃是一個基本的焦慮之兩個表現：這個基本焦慮即是因要克服內在苦楚的分裂與矛盾所起的焦慮，這分裂與矛盾阻止自我，使它不能充份成爲它自己。由於生而起的焦慮是由於必須同這個矛盾戰鬪並解決它。由於死而起的焦慮是怕這個解決尚未答成，生命就告結束。只有在自我意識中的

自我——爲了「做」自己——才有發現並實現自己的需要。這是一個生而秉具的命令，只是對嬰兒尚未呈現，對白痴未十分呈現，對「狼孩」只類似呈現，而對精神病者或許永不會再完全呈現。至於對天生完全的動物而言，它則是根本沒有的事。

對一個小動物——設若這是可能的，並設若語言不是自我意識的產物——問道：你將來長大了要做什麽？這是無意義的。然而，人類的兒童却內在外在都遭遇到這個問題。因爲，只是生物學的或生理學的成長或成熟，並不足以構成做爲人類的人之成長或成熟或實現。無疑，女人做母親要比男人做父親更近乎實現自己。因此，如果一個小女孩說，「我將來要做媽媽」，這似乎是適當的；但一個男孩若說，「我將來要做爸爸」，這似乎就被認爲文不對題，甚至要使人大爲吃驚。

然而，一旦我們認知人的意含不僅是生物性的，則做母親就不是做爲一個人的最後實現。事實上，沒有任何角色，功能或職業能最終滿足做爲人類的人類的。然而，自我由於在內在的矛盾中尋求它的完成，竟被這個矛盾所誤導，以致以爲角色、功能或職業可做爲滿足做爲人類的人類之最後實現。

由於自我既使在沉思其自己的主體性時，都只能見到它的某些客體面向，因此，它自然易於將生命（being）混同於「做某種東西」（"being something"）。主體在其自我發現的任務

中，將它的某種客體圖象認做了是它自己。經由這種圖象，它希望立即能夠既證明它自己，又可以自他人得到承認與讚賞，或者是與他人結盟，或者是控制他人，或者是從他人獨立。因爲在它雙重的疏離中，自我遭遇到他人的主體性——這或做爲一種挑戰，或做爲一種威脅——所加之於它的絕對限制。

由於依賴着這投射出去的客體圖象來建立它自己，並克服所受到的威脅，自我就很可能把這受限制的、有限的圖象認做是它全部的自己，是它的根基，它的淵源，以及它最終的意義，這個圖象給它支持，並且是經由這個圖象，它得以實現其自身。他的主體性大部份——或者是全部——現在都奉獻和臣服於這個圖象的內容——財富、權力、威望、男性美、女性美、知識、德性的完美、藝術創作、身體美、聲望、個性或「成功」。實際上它將自己認同於這些內容，把注意的焦點完全集中在它們身上，以及由它們所構成的自我概念上。在這種依附與固着中，它很容易成爲自我中心這個幻象之犧牲品。自我永遠都在追尋它自己，但又永遠追求不到；自我不但是客體—依賴的，客體—阻礙的，而最後還是客體—統制和客體—欺騙的。

這客體圖象不論是變成事實，還是理想或幻想，其中所寓含的基本欺騙還是相同的。整體的自我絕不是它的任何片面——譬如它的身體、頭腦、才智、地位、「人格」、善、職業、社會或生物學功能、妻子、父親、母親、統治者、科學家、思想家、藝術家、實業家——這樣的自我，

不論是何等豐富，不論何等具有它自己，都不是充份具有它自己，也沒有將他做爲一個人的身份做最終的實現。

這個眞正的主體性可以從自身走出來，以獻身於愛、創造、理想或某種任務來表現它自己，然而，以這種方式來表現它自己，它仍舊是束縛於和依賴於它藉之表示其自身的那個客體——所愛的人、藝術工作、理想、職業或工作。長期的受困於這種受客體所限制的主體性中，這個主體若沒有客體就不能做一個主體，因此，它受着客體限制與剝削。也就由於如此，這個主體在對於它所愛的對象之愛中——erōs（本能愛）或 philia（心靈愛）——隱含着或公開表露着敵意。這種敵意，以及做爲愛的（或創造活動，或道德的）主體所含有的驕傲與特有的興趣，使得主體對於自己的不純、罪過或罪惡（就以獻身於宗教者而言）產生深度的噁心和自責。

這個自我，爲了要做一個主體，必需有一個客體，但它却永不可能在任何客體中或經由任何客體而完成它自己。它在客體中或經由客體所完成的自我，儘管有時是眞誠的，但仍舊是受限制的，短暫的，會晦暗失光的。主體的創造活動儘管如何豐碩，它的生活內容儘管如何豐碩，它的成就儘管如何偉大，它的自我却仍舊是未完成的。由於它不能在自身之內來支持它自己，並且或許因感到自己的不配、無値、罪過或罪惡而受折磨，因此它認識到憂鬱的面目，和孤寂、挫敗或絕望的時刻。內在裡受着不定、不安的騷擾，甚至對自己輕視或恨惡，外在則很可能表現出諸種

心理上的或心因性的身體的 (psychosomatic) 不安症狀。

然而，自我還是常常設法涵容由不安所產生的苦痛，並在這種處境中渡其終生。但即使如此，它仍舊時時受着威脅，怕那鬱積的、根深蒂固的不安終會爆發爲不可涵容的憂苦與懼怕。這種情況的發生，是在自我不再能够找到藉口化除它的不値感，或罪過感，或當它對於神聖寬恕變得嚴重的疑慮，或者當它的客體圖象之構成因素失落，毀滅，或幻滅了之際，或者失去了對它的吸引力之際。而有時候，日常生活的一般事務也會突然使它創痛的認識到，不僅生活中的每個內容是變動不居的，而自我本身也是變動不居的。這個自我，從小到老，心靈和肉體都受制於疾病和不定，到最後終是要死。

從知性上來說，死的不可避免，當然是自我一向就知道的。然而，對自己這種「不存在」做實際的預先體驗，却會根本粉粹藉客體圖象來完成自我的幻想。由於必死而產生的嚴重焦慮，銳利的使自我認識到，要想用任何客體的內容來滿足做爲一個人的意義，是根本不可能的。自我全陷在必須活和必須死的雙重焦慮中，它必須忍受最爲刺痛心肺的疑慮：是要活着還是不活。

這種刺痛心肺的不幸——不能確定是否要爲了自己的完成再忍受掙扎——或許最爲深刻的表白了自我的困境：不論它做什麽，它都不能解除它的衝突矛盾。自我只要還仍舊是自我，它內含的衝突矛盾就仍舊存在。

對自己的這種困擾在做了開放而誠懇的認識之後，自我可能具有勇氣與力量來背負它的消極性，並繼續努力去「活」。儘管這常常構成英雄行爲，但却仍未構成自我的積極實現。以接受和忍受來肯定主體的意義，至多仍舊只是潛含的，而不是實際的肯定。如果向壞處說，則重又會變成幻象。

在這種忍受和支撐中，自我有時認爲自己是它的存在之一切責任的揹負者。它忘掉就以一個客體而言，它是一個被動的，被限制的東西，是它做爲一個主體，不能用行爲與決定所全然左右的東西。昧於這個事實，因此卽使當它陷在極大的生命災難中，它竟然還宣佈它是「命運的主宰」，是「靈魂的船長。」

再者，這種自我欺騙之所以能夠維持，通常總是由於將情感、溫暖、同情和愛壓抑下來。那嚴格自律並使得自己堅强面對生命的消極面的自我，常常變得僵硬，不肯低頭，害怕它一旦鬆懈，就會整個癱瘓。然而，正是這種不能緩和的緊張，使得它處於朝不保夕的情況中，因爲它隨時都懼怕着自己斷掉和崩潰掉。過度的負荷，過度的壓抑，它可能突然將自己投向完全相反的一面。

與這種情況相反的，是意圖避免或否認處境的消極面。自我意圖否認和不顧實際的處境所加予它的限制。處於客體—依賴和客體—壓縮的枷鎖中，自我意圖逃避（而不是去揹負）這個枷鎖。它陷落在它本想逃避的死路中，而面前則臨着內在的裂隙，使它不能充份實現它自己。

——而它所用的方法則是拒絕承認客體本來的樣子，或者是努力去忘掉它，或者是意圖否認它。

這個自我漠視組成它的行爲與決定的因素，現在投身到行爲與做決定的洪流中，以便分散它的注意力，或者僅是爲了工作與決定而去工作與決定。在後面這種情況中，自我意圖使得主體完全不受客體的限制，而落入雙重的幻象中。一方面是，做爲主動的主體，它想把客體面削減，另一方面，它又懼怕着，除非它一直保持着主動動態，否則它自己就會縮減爲客體。

然而，不論動機如何，主體若剝除了客體內容，就不再是一個有意義的主體。它迅卽變成盲無目標的操勞，而其目的則只是爲了「有得做」，「有得玩」，是驅迫性的自發性，放縱的自我武斷，不負責任的不隨和，或任性的自由與恣情縱慾。不論是哪一種，都只能提供消遣性的興趣與滿足，而卽使這些消遣性的興趣與滿足也只能維持片斷時間，不久就會衰弱而變得苦辣與枯燥。在絕望中，自我尋求加强這些行爲的濃度，於是更加去做，更加去尋求樂趣，更加與社會人羣不隨和，更加把「所有這一切都幹掉」，更加多量的痲醉劑、酒、性與倒錯。

這一個歷程在病理學上是一個邪僻的歷程。寓含在自我的主—客結構中的客體面，不能被掃除，然而却一再再的被弄得空泛、無用；而自我的主體性，由於否認了客體因素的意義，也變成了無意義的、空虛的與放蕩的。這個自我沒有認知到，除非它是一個客體或具有一個客體，它就不能成爲主體，因此它恣意投入它不負責任的主體性中，而因之所能做到的却是將它自己縮減了

由於在「去做自己」的方面努力失敗了，自我無法忍受這看似不可能成功的任務所帶來的焦慮與負荷，因此它可能受到誘惑——甚至是受到驅迫——把這所有的努力全盤放棄。於此，它選擇不「做自己」，想以放棄它的主體性的方式來逃避它的困境。宗教的或俗世的崇拜，諷嘲的態度，對於大衆習俗的奴性屈服，心理上向嬰兒期未覺醒的依賴狀態之退返，或直接的精神分裂——不論是哪一種方式，自我都逃避了它的困境，也放棄了它的自由與責任，並放棄了它自己。

然而，就以其爲一個人而言——就是說，以其爲自我意識中的自我而言——，這樣做會產生兩種虛妄。儘管放棄主體性仍舊是主體性的一種表示，當自我不再是一個眞正的主體時，則就不再是眞正的自我。自我不論以何種方式和程度來放棄它的主體性，都必然會導致它自身的縮小與損害。在盲目的迷信或偶像崇拜中，在對於行爲與決定的虛無否定中，在對於羣衆的卑曲附合中，在回返子宮的企圖中，或在退入精神病的行爲中，人性都被否定了，或甚至裡毀滅了。放棄主體性與放任主體性，是同樣虛妄的。

最後，由於不能忍受或逃避或面對這困境，自我在對它自己的無助之認知中，可能不是經由放棄主體性來選擇「不做自己」，而是經由放棄自己。在逼人的困境同衝突中，自我直接採取自我毀滅的方式而自殺。

如此，所努力的方式不論是決心、接受、逃避或放棄，自我之意圖處理它內含的衝突矛盾，

都不斷面臨着崩潰的威脅，它的解決法充其量只是暫時的，片面的，而有時則陷入虛妄幻象與虛無毀滅中。當然，上述各種方式並不是單獨出現的。在實際生活中，通常都是數種混合，而程度各有不同，佔在主要地位者也各有不同。然而，不論是積極的或消極的，負責任的或不負責任的，深刻的或膚淺的，都是來自自我最基本的渴望，就是在自我內在與外的疏離、隔離、衝突矛盾中，想去發現、實現、眞正認知、回返和充份去成爲並具有自我以及自我的世界。這一種渴望與尋求，構成了自我意識中的自我之主要與最終的關懷。這種尋求與實現也就是禪宗的起源與最終目標。

二、禪

依照傳統的說法，禪❷始於第六世紀的中國，那時一個叫做神光的人，由於不能滿足於儒家和道家的教訓，而求教於附近的佛寺中一個從印度來的禪師。這位印度大師叫做菩提達磨，盤腿面壁而坐，並不接見這位造訪者。神光則由於深度的不安　而再再拜訪。最後，有一夜天降大雪，神光却仍然站在外面，及至天亮時，雪已及膝。菩提達磨受了感動，而問神光何以如此。這個中國人眼含淚水，請求這位印度大師用智慧來幫助他受困擾的生命。菩提達磨說這條道路有不可忍受的困難，包含着極大的考驗，是缺乏毅力與決心的人所不能達到的。聽了這話，神光把他帶

❷ 禪是禪那之簡稱，後者是由梵文 dhyana 音譯而來，意爲「集中」或「觀照」。

着的一把利刃拿出來，斬斷了左臂，放在菩提達磨面前。只有到了此時，菩提達磨才收他做學生，並給取名爲慧可[3]。

這的故事很可能是傳說性的，但其中却包含着象徵的意義，可以幫助我們對禪有所了解；在這個故事中我們最先注意到的，是不安而令人發狂的自我之尋求教師。禪師就似乎是在等待着一個尋求他的人走向他。但卽使這時，他仍舊不立卽給予承認。從表面上看來，他最初的反應似乎是帶着輕視和令人喪氣的。這種表面上的不在意甚至拒絕，實際上是刺探求問者的眞誠與否。當禪師確定了求問者的眞誠性，卽刻就是開誠的承認與接受。

確實，是那逼迫人的、不放鬆的實存困境，使得慧可再次來見菩提達磨，使他整夜站在雪地中，使他斬斷他的左臂。被他內在的衝突矛盾所折磨，而又不能被古典的敎訓所緩和，慧可因之已經用他整個生命爲賭注，來向菩提達磨求敎。

不論這個故事的歷史可靠性有多少，使得禪宗眞正開始的的，都是對人生困境的尋求解答。如果沒有這種尋求的欲望，則訪遍無數廟宇，盤腿沉思幾十年，參見千萬禪師，仍舊只落個學禪的空名。因爲禪既不是任何客觀上可讓人學習的東西，也不提供此種東西；它既不是心理學、宗

[3] 景德傳燈錄，卷三。

教、哲學、歷史、社會學，又不是某種文化。禪宗的唯一組成成份是人自己的具體生命和存在，是它的基本衝突矛盾與不完整，而且，這個生命與存在不僅是有着願望，並且眞正的去尋求和諧與實現。任何人，設若以禪宗之名而却不求解決內含於生命中的困境，則不論他如何自稱「正統」，都不再是眞正的禪宗。

慧可被菩提達磨收爲學生之後，就開始求問眞理。菩提達磨則明言眞理是不能從身外求得的。但慧可不能除苦。他的心不安，他懇求師父爲他安心。

此處又可看出，慧可的煩惱是從他內在的衝突矛盾產生出來。中文的「心」字既指頭腦又指心，而不只是指心或頭腦。希臘文的 psyche 或德文的 Geist 或許更爲接近它的字意。在前面那句話中，我們可以把心認做是做爲主體的自我。這個做爲主體的自我，處於被限制的狀態，被不安所騷擾，現在要求平復。

菩提達磨其實已經預料到這個情況，當他說解決不可從外而得時，他已經給了指導。然而慧可還未能了解，或者是由於感到無助甚至絕望，他堅持請求菩提達磨爲他安心。

菩提達磨的反應如何？他有沒有潛入慧可的往日——他個人的歷史，他的父母親，他的童年，以及他何時開始感覺到騷擾不安，以及它的原因，徵候，以及周遭環境等等？他有沒有探索慧可的當前情況——他的職業，他的婚姻狀況，他的夢等等，並加以解釋？菩提達磨的回答是：「

把心拿來，我爲你安！」❹

菩提達磨拋開慧可生活中過去與現在的一切特殊之處，而直探人類困境的核心。自我處在內含的衝突矛盾中，既不能解決又不能忍受；但菩提達磨所發出的挑戰，不是要它說出它感到什麽問題，而是指明它自己本身乃是問題的承受者。把那受苦的自我主體拿來！菩提達磨和自他以後的禪宗，都了解到，並非自我有了難題，而是自我本身乃是一個難題。把那受苦者本身指明出來，你就得安。

自菩提達磨以後，禪宗的基本態度——不論在形式上、語言文字、行爲或表情上有何等變化——就是直指自我意識中的自我之主客二元結構的衝突矛盾。而禪宗的唯一目標就是要克服內在和外在的裂隙——這裂隙將自我同它自己以及它的世界分隔——以便自我得以充份認知自己是什麽，世界是什麽，並充份去做自己。

七世紀的惠能是繼菩提達磨之後最偉大的禪師，有一次，當一個和尚向他求教時，他只簡單而一語中的說：「來的是什麽東西？」❺據說這句話使得那個和尚——南嶽——費了八年的時間

❹ 景德傳燈錄，卷三。

❺ 五燈會元，卷三。

才得問答。[6]另一次，惠能問道：「父母未生你以前的面目是什麽？」[7]這卽是說，在你的自我意識中的自我未做主客分別之前，你是什麽？

日本到現在還在盛行的禪宗兩個大宗之一[8]是臨濟宗，它的建立者臨濟義玄有一次說：

「在你們的赤肉團裡有一個無位眞人，常從你們的面門出入，如果你們沒有體驗，試看看！」

有個和尚出來問：「什麽是無位眞人？」

臨濟從禪床上下來，抓住那個和尚說：

「你說，你說！」

和尚正要開口，臨濟則把他推開說。

「無位眞人，是什麽乾屎撅！」

便回到方丈屋子中。

[6] 前書。
[7] 宗門葛藤集。
[8] 另一宗是曹洞宗。

爲了幫助自我覺醒到並認識到這個「無位眞人」——也就是說，充份的去做自己，眞正的認識自己——某些禪師（特別是臨濟宗的禪師們）——採用了「公案」●爲方法。十一、十二世紀，禪宗在中國受到極大的推崇，許多人都來學禪，但並不是出於迫切的存在需求，禪師們就採用了公案的方法。早期的禪師們對於求教者，外表上大概和菩提達磨一樣冷漠。然而，後來的禪師們出於眞正而悲憫的助人願望，就叫凡是向他們來求教的人都去參一個公案。

第一個有系統的運用公案的禪師是十二世紀的大慧宗杲；有一次他說：

> 我們從何生？往何去？知道從何生往何去的人才眞正可稱爲佛弟子。但閱歷過這生與死的是什麼人？對這何來何去一無所知的又是什麼人？突然認知到生命的何去何來的是什麼人？而面對這公案，不能把眼睛定住，由於不能領會它，五臟就像吞下了火球却不能立即吐出來那般難過的又是什麼人？如果你想知道他是誰，要向不能用理性去解的地方去解。當你這樣去領會他，你就知道他終究是超乎生死干擾的。●

● 引自鈴木大拙 *Living by Zen*, P.23

● 中文「公案」二字，意謂公開的文案。

● 鈴木大拙：*Living by Zen*, PP.171—72.

最終的目標還是同樣的：要去領會那不能用理性去解的東西，也就是說，去領會那超乎智性的主客結構的東西。爲了這種目的，公案——它是一種問題、挑戰或要求——在禪師的應用之下，乃是要產生兩種作用的。第一個是穿入深處，喚起那自我意識中的自我之深藏的關懷。第二個是在激醒這基本的願望同時，又使得它們有適當的方向。因爲只是把它們喚醒是不够的。爲了避免它們所可能陷入的許多歧途與陷阱，它們必須小心加以引導，甚至加以養育。

在較早時期（或者說，在公案尚未曾應用的時期），向禪師來求敎的人通常都是由自身的體驗而感受到生存問題的人，他們已經被某種實存的、壓人的困惑所激動了。然而，通常他們的問題都是還沒有探入最深處。問題雖然已經發生了，但既不知它們的根源，又不知它們眞正的性質，因此就沒有一個確當的形式，因而易於被隱蔽或扭曲。雖然强烈而認眞，這種渴望和追求常常還是盲目的，散亂的，需要正確的奠基與指導。

在這種時期，當學生面對禪師的時候，常常遭受到不可抗禦的挑戰：「把你的心拿來！」「來的是什麼東西？」「什麼是父母生你以前的本來面目？」「你死了以後，燒成灰，散盡了，你在哪裡？」⑫或者，只是「說！說！」——其效果常常是給予正確的指引。雖然如此，這些挑戰

⑫ 鈴木大拙：*Living by Zen*, P.189,n.5

或問題並沒有被稱做公案。禪師與學生之間這種自然發生的直接交通，叫做「問答」。但由於這些問答是在激起和指導自我的最終關懷之處，後來許多就被當做了公案，或者當做了某個公案的基礎。

因此，我們可以設想，具備這雙重作用的公案，是經過悉心設計的，以便能夠達到以前自然的，未加悉心設計而達到的成果。我們也可以說，在較早時期——我們姑不論禪宗本身的術語——學生各自有他們自己的公案，這正如同燃燒的東西有火一樣，雖然他們的公案尚未具備恰當的形式或焦點，但公案是有的；但到了後來，來求教的人却既沒有適當形式的問題，又沒有像火一般燃燒的內容。因此，禪師就得從外面把這兩種東西一併喚起。在這種情況下，公案不是自發的，而是完全從外面給予的。

但我們又必須立即說明，當「問題」或公案仍舊是在「外邊」，或從外面而給予時，它就是沒有效果的，而推至最後，也就不是禪宗。然而，公案的性質、結構以及它的用法，却是細心設計過的，正好可以杜絕這個危險。因為從本質而言，公案就不允許把它放在自我意識中的自我之主—客二元結構中。它甚至連「意義」都沒有，它不能被「解釋」，或被完滿解答，它不是一個主體自我之外的客體。最為顯然的例子是最早的，利用最廣泛的一個公案「無」。

這個公案——和許多其他公案一樣——是記錄下來的問答。第九世紀的中國禪師趙州有一次

被人問道狗子有沒有佛性，他回答說「無！」其原意只是說狗子沒有佛性。但後來當做公案時，卻完全脫離了原來的狹窄意義，而是叫學生去「觀」無，去「變成」無。這個公案乃是「觀無！」或「成爲無！」顯然，在主客二元的架構中，就根本是找不到意義，也無從掌握的。

同樣，後來當禪師們把「什麽是父母生你以前的本來面目？」當做公案時，或者，當十八世紀日本的禪師白隱把「聽一隻手掌的聲音！」當做公案時（他喜歡這個公案，甚於「無！」因爲前者有較多的知性因素），這些挑戰或問題也同樣是不能回答的，事實上，在自我意識的主—客結構中，在它的智性或邏輯中，它是沒有意義的。不論在獲得「解答」或「領悟」之後，這個公案具有何種知性因素，但把它當做一個由主體自我所發出的客體問題來看待時，不論從認識論來看，或從其他角度來看，它都是無法了解的。

不論是「無」，「一掌之聲」，「燒成灰之後你在何處？」或「本來面目」，公案——不論自發的，或是給予的——都沒有提供任何可以當做客體去了解與掌握的東西。設若學生想把它客體化，在細心而明敏的禪師面前，會立刻受到不留情的回拒。

有時候——如在日本所發展出來的「公案系統」——在某個公案中仍舊餘留着形式或內容上客體性。爲了把這些餘留的東西消除，並加深領會，禪師就再給學生一個公案，如此一個跟着一個。設若用得不當，這種公案系統就變成了它自己的障礙，終致於落入公案原先所愼防的危險

中。

公案唯一確切的內容乃是爭擾不休的自我本身。對於公案的眞誠尋求「解決」，乃是分裂的自我之尋求自己的重和與實現。從公案的起源來看，它乃是這種實現之表達。不論學生自己是否認識到，他同公案的奮鬬乃是他爲了實現自己而同自己的奮鬬。如果學生把公案當做客體問題來解決或回答，則不論是自然發生的公案，或由禪師給予的公案，他在去意圖回答或掌握時必然陷入虛妄。因爲，如我們所已說過的，自我的問題正是主客二元對立所產生的問題。

然而，禪宗並沒有像我這樣把這件事做智性的、概念性的與分析性的解釋。它寧願直接而具體的用問答或公案來挑戰，而自我在它的主客二元結構中，則絕對無法做答。這一種攻擊，經由登峰造極的語言、行爲、姿態動作的表達，構成了禪宗特有的方式，宣佈——並使自我了解——自我無法在其自身之內完成自己，自我要想在它主客二元的結構中解決它的衝突矛盾是根本不可能的，因爲這個衝突矛盾正是主客二元結構。

因此，公案乃是要在情意上，知性上以至於身體上都激起「大疑」⑬來，以至於整個的自我變成了一個「大疑團」⑭。而除非自我本身變成了大疑團，就不能說它到達大疑的地步。

⑬〔原註係說明中文的發音，故略，後同〕。

⑭略。

爲了達到這個開始的目標，並爲了達到最後的目標，公案就同另一個早已存在的「集中」方法相並行——即是「坐禪」[13]。這種盤腿而坐，兩隻脚各放在對面的大腿上，脊椎挺直，手合十或重疊於前方，以「觀照」或「默想」的方法，在佛教以前許久就盛行於印度了。釋迦牟尼據說就是在這種姿態中成道的。當慧可去見菩提達磨時，據謂後者也是以這種姿態面壁而坐。但一個世紀之後，惠能反叛了這種傳統，因爲他覺得這只是純粹的拘於形式，會流於寂靜敗壞。因此，在他之後關於靜坐就很少有人提到。但共所公認的則是，禪宗和尚和這段時期的學生，總得必須有坐禪的時間。

就以自然發生的公案來說，這種「集中」的內在動力是來自學生的內在騷擾與不安。注意力的焦點和方向最易於集中於不久前同禪師的會見與問答上。學生在這樣的會晤之後，易於把它的效力帶到「禪堂」[14]的坐禪中。

然而，設若公案不是自行發生的，而是由禪師給予的，則自我對於它的困境就尚未感到強迫性的程度，因此往往還缺乏「集中」力來攻破公案。在這種情況下，臨濟宗除了公案和坐禪之外

[13] 略。

[14] 略。

，還有所謂攝心⑰和參禪⑱。

依照寺院的規定，每年有六個月或八個月，每月一個星期的時間，要和尚或學生全心全意來參禪——和他的公案。早晨三點鐘起身，至直晚上十點鐘（或更晚一些），除了輕微的暫時工作、誦經、吃飯、聽講，參見禪師以及短時間的休息外，他們全部的時間都用來參禪，這樣連續七天。這段時期稱爲攝心，而白天的時候，兩次到五次的參見禪師——強迫性的或自動的——則稱之爲參禪⑲。

在這種生活與緊張認眞的氣氛刺激之下，公案可能開始發生效力。要打瞌睡時，精神渙散或疲倦時，受到上位和尚的警策，並且受到禪師的刺激、啓發甚至驅使，學生就越來越落入他的公案中。由於他所提出的解答一再被回拒，他就變得越來越動搖，而終致於喪失了原來的信念與安適感。漸漸的，他所能提供的越來越少，而禪師却仍舊堅持他必須做「答」，這時，這個學生再無法以「某人」的身份來把他的問題當做「某物」來解答，於是他就面臨到自我在意圖實現其自身時所遭受的同樣挫折與絕望。

⑰ 意謂「集中心意」。

⑱ 略。

⑲ 這只是就一般而言，不是更精細的區分。

自我做爲主體之不能把公案做爲一個客體來解決，正同於自我在主客二元分叉中不能去解決它存在的衝突矛盾，因爲它的衝突矛盾就是這個分叉。就學生而言，禪師所給予的這個公案——現在也像是自發的公案——乃是自我本身的一個實際的「問題」形式或表現，而他爲得到一個「解答」所做的鬪爭也同生與死的鬪爭是同樣痛苦的。如此，就學生而言，這個公案變成了生活的關鍵，是生命唯一而中心的關懷之事。他面對這個公案，事際上乃是直接、立卽而燃眉之急的面對他自己的困境。而由於不能處理它，他就眞正像「吞下了火球而不能立刻吐出來那樣感到五內俱焚。」

和尙或學生在沒有達到「決斷」之前，常常拒絕去見禪師，這是原因之一；而有時在參禪的會晤中，甚至要打着拉着拖着才肯去的，有一次甚至要四個和尙把他抬出禪堂去見禪師。

禪師之堅持要對公案提出解答，絕不是出自任何由外在而來的權威。相反，一個眞正的教師乃是受苦的自我最終的實現之體現。他對公案之要求解答，乃是自我之要求自我提供解答。學生之拒絕去見禪師，乃是自我拒絕去見那已完成無上成就的自我，因爲那個自我給他無所遁逃的鏡照。不去見禪師，至少可以暫時不必用完全的與不妥協的誠實去面對那內在的掙扎與要求諧和的命令。由於以前的許多次的參禪，自我所做的努力與企圖不論是片面的或虛妄的，都被斥責同來，現在，自我努力要躲藏在隱蔽處，不敢把已經半裸的自己呈現完全的裸露赤狀中。因爲把自我

做如此的完全的裸露，乃是對它本身存在的一個威脅——甚至會使它有瘋狂或死亡的危險。

用更爲與禪相近的說法，自我被否定了和剝除了每一種其他方面的作用之後，現在是用牙齒咬着樹枝掛在懸崖。然而，儘管處境是這般艱險，只要它能咬住，暫時還是可以存活下去。設若在這種境況下，自我被迫要在禪師身上眞誠的去面對它的自我，並接受强迫性的命令：「說，快說！」則它眞正面臨了必死決心的命令。而且，它也了解，設若在禪師的命令下他默着不動，不做回答，則它甚至連牙齒也不准用了。當然，它也感覺到，終要有一刻它必須如此做，這是絕對必須的，但是在目前，它却無法去承受。

禪師的這種否定與剝奪作用並不是一種虛無性的否定。禪師所剝除的是自我做爲一個主體所得以當做客體來攀附和對待的。這也包括那些使自我得以做有限的實現的種種內容。因爲就自我做爲主體而言，只要它還是一個客體，或者還攀附着一個客體，它做爲自我的內在衝突和困境就仍繼續存在。因此，現在的目標就是把一切客體因素剝除——包括本身的身體——以便把自我的這種主客二元結構打斷並赤裸的展現出來。自我沒有了客體，就不再是主體，因此也不再能維持自己。然而，禪正是要把學生逼到這徹底而基本的地步，並且，像一位近代的禪師那般提出這樣的挑戰：「不用嘴，不用心，不用身體，現出自己來！」

被逼到這個極端，學生的掙扎與尋求開始改變。他的坐禪，原來是把公案當做一個客體而去

集中他的注意力，去與之爭鬪的，到了現在却剪除了這客體化的公案以及它的一切內容，因之，他的坐禪已經沒有客體對象了。這不過是這個歷程的頂峰，這個歷程的開始是公案在學生的內在產生效力，而終致於浸透他整個存在。由於外在性越來越少，一般的沉思或默想也就越來越無效。終致於一切客體層面都完全剝除了。然而，這個公案却仍舊是存在着，沒有解決，而禪師也堅持要求自我提出答案。

就公案而言是如此，就自我本身而言亦是如此。自我處在它實存的困境中，既不能建造它，又不能忍受、放棄或逃避它，既不能向前，又不能後退，又不能穩定站立。然而它又被逼着非得移動，非做解答不可。在徹底被剝奪了一切力量、內容、根源與能力以及它自己本身之後，它還是要面對禪師的命令：現出自己來！在這種困境之下，自我經歷着極端的無用與無助感，這種感覺通常是要導致自殺的。但在禪宗，這種焦慮却不會產生這種全然的無助感。

禪弟子的處境和一般導致自殺的處境是不同的，因爲禪弟子有禪師做爲他的活榜樣，使他確定他的問題可以獲得解決，禪師表現着由最後的諧和而產生的眞誠的愛與悲憫，他不僅經由這個愛來支持學生，而且由他本身的生命使學生得到鼓勵與肯定。學生似乎可以察覺到禪師就是他自己，並且甚至更甚於學生自己。學生也同樣感覺到禪師像他自己一樣經歷着這折磨苦痛。如此，就學生來說，禪師乃是學生自己的生命充份實現之後所產生的權威、肯定與愛。

另一方面說，就禪師而言，學生又同時是禪師本身，因爲禪師由於他的愛與悲憫，必然會投入學生最內在的衝突矛盾中。他要探入創傷的中心，赤裸裸的觸及它，然後才能痊癒。

然而，自我的痛苦與焦慮並不是直接從創傷與衝突而來，而是來自做爲負傷者的自我。從外在被否定了一切客體內容，這個自我在內在裏却仍舊不是無主體的，因此也就不是眞正無客體的，因此，它仍舊盤附着。然而，一旦它變成了根本的衝突本身，則這衝突就能自己支持它自己，而在自我外緣的那些衝突就被遺留在後面。

因此，禪宗最初的目標就是要逼使整個自我——身體上以及精神上——去成爲這個徹底的衝突矛盾，或者說去成爲「大疑團」。這個「大疑」或「大疑團」也就是在自我意識中的自我之全然而內在的困境。公案——以及坐禪，攝心和參禪——的最初用意是要將自我激起，使它不僅是忍受那衝突矛盾，而是實實在在的成爲那活生生的衝突矛盾。

爲了自我能眞實於自我，它必須認淸它最終的限界——不是以外在的諸種失敗與不可能性來認識，而是從它內在二律背反（antinomy）的結構。自我一向是一個客體指向（object-oriented）主體，現在，要讓它確實認識到它的限界，則它的客體指向的一切內容都務須被剝除、否定。當這個自我無法再做更進一步努力離開自己轉向外在事務，它於是就經歷着內在的變形，它不是做爲一個主體而在反省中把自己當做客體來認識，而是徹底變成那根本的衝突矛盾。

只有當它充份變成了這個衝突矛盾，它才是無主體無客體的。因爲，只有當自我意識成爲這個核
心衝突矛盾，才被掌握住了。現在它不是流體的了，不是受限制的主體了；它現在是無主體無客
體的，是一個整個的、固體的、實存的一團。

然而，這却不是嬰兒的前自我意識狀態（pre-ego-consciousness），也不是白痴的發育不
全的自我意識，也不是「狼孩」的發育延遲的自我意識，也不是精神病者已經損壞的自我意識，
也不是被麻醉者麻木的自我意識，也不是不省人事者的昏沉自我意識，也不是無夢的睡覺時的沉
寂的自我意識，也不是催睡狀態下被擱置起來的自我意識，也不是昏睡時的停滯的自我意識。這
寧可說是自我意識本身，在它自身的徹底衝突矛盾中，並且也就是這個徹底的衝突矛盾，是未受
更動的自我意識本身。它卽非空白，又未把自己消除。它沒有主客之區分、自己與非自己之區分
，它又絕不是滯呆而無生氣的。事實上，它是極其敏銳的。再者，由於尙未解決，它的鬬爭繼續
着，不過已不僅是以自我而行。自我已經究變成了公案，而兩者都已變成了鬬爭與「集中」，變
成了「大疑團」，變成了既無主體又無客體的根本衝突矛盾本身。

這是一個徹底爲自我的自我。不再是主體或客體，它現在既不能欲求又不能做企圖。這時與
一般自殺前的似無助狀態是不同的，因爲現在是實存的極頂無助自身，在其中連自殺都是不可能
的。只要做爲主體的自我還能够採取一項行動，哪怕是自殺，它就仍然不是眞正的無助。

同樣，自我乃是這根本的衝突矛盾，是這個根本的衝突矛盾構成眞正的困境，眞正的死路，眞正的價値虛無與意義虛無，眞正的「無出路」（"no exit"）。這是自我在被剝除了一切幕幃與外皮之後徹底而絕對的困境。這乃是最終的根本否定。

這個根本的否定，是一個必需的步驟，但它並不純是消極性的否定，它不是最終的目的，而是一個預備條件。這還仍舊不是解決或實現。成爲「大疑團」——在根本上成爲根本的衝突矛盾——並不是最終的目的。

自我由於不再是主客衝突的自我，因此，做爲這種主客衝突的自我便減除、失去力量、不動。它的無主體與無客體情況，乃是將枷鎖與阻礙全部撤消，因爲在這種枷鎖障碍中，主體客體完全陷在二元對立的束縛中，互相做無望的糾纏與妨碍。但現在這種消極的無主體與無客體、無心、無體，仍舊是不够的。不用身體，不用口，不用心，却仍舊需要表明自己。根本的衝突矛盾或「大疑團」仍舊需要澈底而根本的破除與解決。

然而，只有當這個臨危狀態的「大疑團」已經實現之後，才能够把它根除。就是在這種最爲緊張、最爲微妙的狀態中，某件日常生活中的事情，或者，禪師的某一句話，一個動作，一個姿態，突然激起基本而革命性的大動亂，而根本的「大疑團」即刻破除，而同時豁然洞開。

正如在自我意識中的自我既是一件行爲又是一個事實，它的突破與解決也具有行爲和事實的

性質，但其程度却已不是相對的，也不僅是屬於做爲自我的自我。因爲，卽使當它是那根本的「大疑團」時，它已超越了平常的自我意識。當它是「大疑團」的時候，雖然主體與客體，自己與非自己仍是消極性的未加區分，它却已涵括了整個存在領域，包括存在與非存在之分本身。就以它是根本衝突矛盾而言，它是存在之深淵，或者，更確切些說，是存在與非存在之二律背反的深淵。但從消極上說，它雖然是衝突矛盾與深淵，在積極上說，它又是根本—核心(root-core)，卽是基本與淵源。

從自我去趨近它，這個核心乃是最終的極端與最後的限界，是這個衝突矛盾——這乃是自我意識——的最內在的中心。就以實際上做了這個核心而言，自我已經消費了，但仍未完全消蝕。就以它乃舊以它自己本身爲這個根本核心——儘管已經耗盡——它仍舊以消極性的意義爲這個根本——做爲根本限界，根本阻礙，和根本困境。如此，自我只是「猶如死」。然而，當這個消極根本核心突破、袪除並反對它自己，則自我就眞正「大死」[20]一番，而這又同時是大生與「大悟」[21]。

[20] 略。

[21] 略。

「大死」是自我在徹底的否定中對它自己死去。這並不是虛無性的毀滅或投入空虛或空無之中，而是突然的根除與轉向，是突破與驅散那衝突矛盾與深淵。對這根本的否定之否定，其本身乃是肯定的。這消極的消散同時又是積極的解決。在自我意識中的中心衝突矛盾中自我之將自己否定爲自我，因着這種否定而積極肯定的達到解決與實現。在自我的死中，它誕生爲做爲眞我的眞我 (its Self as Self) ，並覺醒爲做爲它眞我的眞義。

再一次要强調的是，這根本衝突矛盾並不是形上學或本體論的假設。它是最急切最燃眉之急，事實。因此，它的突破與轉向它自己也是一個具體的事實。自我在做爲這個根本核心衝突矛盾的行突破與消散的同時，又直接立卽得到了合一與完成。原來受限制受阻礙的最終限界，現在成而自由作用着的原本源淵與最終的根基。它現在已不再以原先自我意識中的根本衝突矛盾爲中心了而却以它的眞我之根基與淵源爲中心。根本限界、廻轉與轉向自己，變成了根本淵源與根本基本。根本核心的這一個徹底的、天變地異的根拔、轉向與廻轉，在禪宗就稱之爲「悟」[23]。

悟的突破以及在根本衝突矛盾中的自我之消散，乃是自我或根本向它眞我的根本淵源之覺醒。向它眞我的覺醒，同時又是眞我的覺醒。從核心衝突矛盾的「大疑團」中的自我意識來看，全

● 略 ●

然的突破、分解與死，乃是向眞我的覺醒與開啓。但從相反的方向來看，向自己的覺醒與開啓，乃是眞我本身的覺醒與開啓。實際說，這就是自覺（Self-awakening）：那被喚醒的乃是那覺醒的，是那因之覺醒的，是那對之覺醒的。它是行爲又是事實，同時又是它的眞我之根本、根源，先於行爲與事實。

做爲既非動態又非靜態的根本與根源，它却不是死寂的同一性，或空虛、抽象的普遍性或一體性。同時它也不是單純的非二元性，或「惡平等」[23]。雖然它的眞我是根本是淵源，先於靜態與動態，它却不滯留於它的眞我之中，而是永不停息的將它的眞我表現出來。事實上，在向它的眞我覺醒之後，它認識到，在二元矛盾中做爲主體的自我，其本身的主體性最終還是從它的自己所發源出來。同樣，自我欲克服它的疏離與隔離，並完成它自己之渴望，其最終的泉源也正是它的眞我。由於從它的眞我分裂了，它渴望着並尋求着回返它的自己。處在具有又不具有它自己和它的世界之矛盾中的自我，實際上，其困境就是具有又不具有它的眞我。

在當初的自我意識中，做爲主體的自我不但同它自己被分離開，並且同做爲客體的它的世界被分離開，因此，它是同它自己的根本與淵源被切斷了。它的個體性（individuality）從內在

●略●

裡被斥斷的，從外在被孤立的，是掘了根的，因而是無法維持的。這樣一種個體性，從裡面被撕裂，從外面被分離，對它自己的淵源是陌生的，它就永遠不能眞正的知道或肯定它自己，因爲它永遠未曾眞正是它自己或具有它自己。只有對做爲自我的自己死去，並向做爲眞我的眞我覺醒，它眞正的、自律的個體性 (in-dividuality) 才確實第一次實現。它不再僅是自我了，從此以後，可以將它名之爲眞我—自我 (Self-ego)，或自我—眞我 (ego-Self)。只有當那活生生的根本衝突矛盾突破之後，並在根本上對它自己死去，在解決與實現中覺醒於眞我，在自我意識中的自我之主客二元結構的困境才能根本消除。做爲自我之根本的眞我，最後終於脫離了一切內在外在二元對立的分裂。現在它已不再從未解決的、分叉的核心之深淵來掙扎着去「做自己」（"to be"），現在它是它的眞我，並且是從它的眞我源流出來，而這個眞我即是做爲主體的它自己，又是做爲客體的它自己的源流。

現在已不像當初的自我意識中受限制的主體性，它已不再是受客體所約束阻碍或被剝奪的主體。同時主體與客體也不像在「大疑團」狀態中互相停留在它們衝突矛盾的二元性之深淵中。在這衝突矛盾的核心中被根除與倒轉，它們自此置根於它們最根本的根源中，並以此根源爲中心。它們已經是超根和超中心的，它們已不再陷於互相的矛盾中，而變成了那個淵源之自由流動的表現。

從它的眞我之根源來看，正是這種從它的眞我所出的自由與不斷的流動才是它向它的眞我之不受阻礙的回返，這個回返雖經由時間，却是在永恒中。眞我表現乃是如此：表現的是被表現的，是經由它而表現的，是將它做表現的。

從覺醒的主體來看，由於它是它最終的根本之展現，它乃是純粹的或無條件的眞我主體，正如同它的客體是純粹的或無條件的眞我客體。正如主體是它的眞我之表現與運作，同樣，客體亦是它的眞我的表現與運作。由於是純粹的、無條件的主體與客體，主體就是客體，客體就是主體。它們的二元性，不再是衝突矛盾或二元的，而是合一的非衝突矛盾的、非二元的二元性。在無條件的主體性之絕對自由中來去無礙，主體照見客體並被照見，正如客體照見主體並被主體所照見。鑑照的是被鑑照，是從它而被鑑照的，是在其中被鑑照的。自我，自我意識和它的主客二元結構，現在變成超根的、超中心的，並且徹底變形，現在是非衝突矛盾的、非二元性的自我—眞我，或眞我—自我。

做爲自我的淵源，眞我自—我既是有形的，又是無形的。它是無形之形㉑。它是無窮盡的根本，沒有任何確定之形，而它的無形也不是一個確定的形式。既非理論性的，亦非抽象的，這個

㉑ 略。

無形眞我乃是一切形的源泉。由於無形，它乃能夠在實際的存在中產生一切形式，將它的眞我表現於一切形式，並且是一切形式。

在它覺醒的眞我—認知（Self-awareness）中，在它眞我—自我的實現中，它是並且具有眞我—自我的形式。然而，就以它爲根本淵源而言，它永非眞我—自我的單純形式。在空間中，它自己與非它自己是它的形，在時間中，自我—眞我乃是它的存在與非存在。確實，它是已實現了的忘我（ecstasis），越乎它自己與非它自己，越乎它的存在與非存在。它可以以無條件的肯定來肯定：「我是」與「我不是」，「我是我」與「我不是我」，「我是我因爲我不是我」，「我不是我，因此我是我」。事實上，無條件的眞我肯定乃是無條件的動態眞我—肯定—否定，或眞我—否定—肯定。（這可以說是愛的本性或 logos〔道〕。）

更且，由於它在眞我中統一和完成，它乃是他者，正如他者是它的眞我。它自己和其他存在只是主體與客體的二元性的一個面向，正如它自己是它的眞我的一個展現，同樣，他者也是它的眞我的一個展現：「我是我，」「你是你，」「我是你，」「你是我。」

就以主體與客體，自己與他者而言是如此，以它自己與世界而言亦是如此。「當我看到花，我看到我的眞我；花看到我的眞我；花看到花；花看到它的眞我；我的眞我看到我的眞我；它的眞我看到它的眞我。」

此處乃是在無上的活動與實現中活生生的與創造性的愛，無盡的表現着它的眞我，無盡的表現着那被表現者。表現者即是被表現者，是與之一同表現者，是爲之被表現者。只有此處才是主體、客體，它自己，他者，世界與存在的整體而無條件的肯定，因爲只有此處才是眞我的整體而無條件的肯定，是被眞我並經由眞我而肯定眞我爲眞我—自我。

現在，它就是父母生他以前的「本來面目」了，並且知道了「本來面目」。現在它看到了「鯨」，聽到「一掌之聲」，並且又以「不用體、口、心」而表現它的眞我。現在它悟到「在燒成灰，散盡後」它是誰，在何處。

這是人類存在在越過了它當初的自我意識的實存衝突矛盾之後，所完成和實現的。這是人最後終究實現爲人，充份的是他的眞我與他的世界，並具有他的眞我與他的世界，能够「改變山河大地，將它們變爲〔自己的〕眞我，」並「改變〔自己的〕眞我，將它變爲山河大地。」㊺

這乃是就我有限的了解中，禪與人性處境的關係。

㊺ 參看　鈴木大拙 *Living By Zen*, PP. 26–27

鈴木大拙年譜

一八七〇年　十月十八日生於石川縣金澤市

一八八七年　十七歲　石川縣專門學校附屬初等中學畢業，同年學制改革，與西田幾多郎同被編入新制第四高等中學預科三年。旋因家計關係，中途退學。

一八八九年　十九歲　任能登飯田小學代理教員。

一八九〇年　二〇歲　任加賀美川小學訓導主任。

一八九一年　二一歲　赴東京，入早稻田大學前身東京專門學校。同年初次於圓覺寺訪今北洪川參禪，對參禪比求學更爲熱中。

一八九二年　二二歲　今北洪川逝世。釋宗演繼任圓覺寺管長，續拜釋宗演爲師參禪。是年，因西田幾多郎之勸入東京帝大。

一八九三年　二三歲　釋宗演爲參加芝加哥世界宗教大會赴美，擔任其講演稿之英譯。

一八九七年　二七歲　因宗演之推薦，以波爾·格拉斯英譯『老子道德經』及其他道家經典之助

手資格赴美。

一九〇〇年　三〇歲　此後卽留居拉薩斯，擔任格拉斯主持之奧本考特社編輯委員，垂十一年。出版英譯『大乘起信論』。

一九〇七年　三七歲　出版『大乘佛教概論』（英文）。

一九〇八年　三八歲　因奧本考特社社長格勒之支助，遊歐。

一九〇九年　三九歲　四月，經瑞士返國，已有十三年未入國門。任學習院高等部及中等部教授，講授英文。兼任東京帝大英文講師。

一九一一年　四一歲　與比特蕾絲・雷恩結婚。

一九二一年　五一歲　因釋宗演仙逝，停止參禪，離開學習院，任京都大谷大學教授。在大學內設「東方佛教學會」，發行「東方佛教」季刊，持續達二十年之久。

一九二七年　五七歲　刊行『禪論文集第一』（英文），此後陸續刊行英文本之禪書。

一九三三年　六三歲　由『楞伽經研究』（英文）一書獲文學博士學位。

一九三六年　六六歲　春，以日本代表資格出席倫敦世界信仰大會。會後，以日本外務省委託之交換教授身份，在英國各大學講授『禪與日本文化』。秋、赴美，在中，東部各大學講授同樣課程。

一九四六年　七六歲　在北鎌倉東慶寺山上，創設松岡文庫。

一九四九年　七九歲　一月，任日本學士院會員。十一月接受文化勳章。六月，出席夏威夷大學第二屆東西哲學家會議，九月至翌年二月任教於夏大。

一九五〇年　八〇歲　二月，赴美，直至一九五八年十一月返國爲止，均在美國各大學講授「禪與華嚴」共八年。首開今日世界研究禪學之熱潮。

一九五五年　八五歲　因古田紹欽編『鈴木大拙選集』，而榮獲朝日文化獎。

一九五八年　八八歲　十一月隨岡田美穗子返國，其後八年餘生均在松岡文庫中渡過。

一九五九年　八九歲　六月，出席夏威夷第三屆東西哲學家會議。夏大贈予法學名譽博士學位然

一九六〇年　九〇歲　以國賓資格受邀訪印，約一閱月。

一九六二年　九二歲　任佛教東漸七十周年紀念會議長。

一九六四年　九四歲　榮獲泰戈爾獎。爲第四屆東西哲學家會議赴美。

一九六六年　九五歲　七月十二日，因絞扼性腸閉塞逝於東京聖路加醫院。